

Parcours d'accompagnement *Mon Entreprise, notre bien-être*

Liste de ressources

Suggestions de sites web

- Allez mieux à ma façon – soutien à l'autogestion
- Association canadienne pour la santé mentale
- Association québécoise du codéveloppement professionnel
- Boîte à outils en gestion des ressources humaines
- Carrefour RH
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)
- CNESST
- Emploi Québec - services aux entreprises
- Groupe entreprises en santé
- Harvard Business Review
- ICF Québec (International Coaching Federation)
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) - Recueil de fiches sur les indicateurs de risques psychosociaux
- Le test qui fait du bien
- Ordre des administrateurs agréés
- Ordre des conseillers en ressources humaines et en relations Industrielles agréés du Québec
- Ordre des ergothérapeutes du Québec
- Ordre des psychologues du Québec
- Project Management Institute Montreal
- Répertoires des organismes communautaires et sociaux
- Revue Gestion
- Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale
- TED Talks

NOTE : Les ressources sont cliquables !
Si vous passez votre curseur par dessus une ressource, vous pourrez cliquer dessus et accéder à la page web.

Suggestions d'ouvrages

❖ Communication

- Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres, Frédéric Franget
- Comment se faire des amis et influencer les autres 5e éd., Dale Carnegie
- Comment parler en public, Dale Carnegie
- Je suis un chercheur d'or - Les mécanismes de la communication et des relations humaines, Guillaume Dulude
- Les mots sont des fenêtres (ou des murs) – Introduction à la communication non-violente, Marshall B. Rosenberg
- Les nouvelles personnalités difficiles : comment les comprendre, comment les accepter, comment les gérer, François Lelord & Christophe André
- S'affirmer et communiquer, Madeleine Beaudry, Jean-Marie Boisvert

❖ Développement personnel

- L'auto-compassion : une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal, Christopher K. Germer
- La puissance des émotions : comment distinguer les vraies des fausses, Michelle Larivey
- Cessez d'être gentil, soyez vrai!, Thomas D'Ansembourg
- Être à son meilleur - L'incroyable pouvoir des habiletés relationnelles, Benoit Chalifoux
- Imparfait, libres et heureux, Christophe André
- Je : « Connais-toi toi-même » : oui, mais comment faire?, Serge Marquis
- Je réinvente ma vie, Jeffrey Young, Janet S. Kloske
- L'effet cumulé: Choisissez de décupler votre réussite, Darren Hardy
- La Force de la confiance - Une thérapie pour s'unifier, François Le Doze, Christian Krumb
- La grâce de l'imperfection, Brené Brown
- Le pouvoir de la vulnérabilité : dépasser l'anxiété, la peur et la honte pour oser être soi, Brené Brown
- L'Intelligence émotionnelle : intégrale, Daniel Goleman
- Ne plus rougir et accepter le regard des autres, Antoine Pelissolo et Stéphane Roy
- Oser avec audace, Brené Brown
- Osez réussir : changez d'état d'esprit, Carol S. Dweck
- Pensouillard le hamster, Serge Marquis
- Se donner le droit d'être malheureux, Marc-André Dufour

❖ **Gestion et leadership**

- Dare to lead, Brené Brown
- Deep work : retrouver la concentration dans un monde de distractions : la méthode pour gagner du temps, être plus efficace et réussir!, Cal Newport
- Dénouer les conflits relationnels en milieu de travail, Solange Cormier
- Devenez leader, Vincent Desportes
- Gestion du temps pour managers et professionnels débordés : bien gérer son temps, c'est bien faire ce qui est important ! 3e éd., Hervé Coudière
- Guide du négociateur stratégique, Christophe Caupenne
- La boîte à outils de la gestion du temps, Pascale Bélorgey
- La Gestion du temps, des priorités et des ressources humaines T.04, Claudine Blackburn, Sylvain Tétreault
- Le guide du coaching de la performance, John Whitmore
- Le livre des décisions, Mikael Krogerus, Roman Tschäppeler
- Le Mirage du leadership à l'épreuve des neurosciences, James Teboul, Philippe Damier
- Le Neuro-manager : managez et décidez avec les neurosciences, Laurence Sautivet
- Le pouvoir c'est pas sorcier, il suffit d'en avoir les clés, Simone Landry
- Le pouvoir de la reconnaissance au travail : 30 fiches pratiques, Jean-Pierre Brun, Christophe Laval, Guy Cormier, Nicolas Théry
- Les 7 pièces manquantes du management, Jean-Pierre Brun
- Les personnalités particulières au travail : comment les superviser et collaborer efficacement avec elles, Marie-Christine Gran et Monique Bessette
- Management humain - Une approche renouvelée de la GRH et du comportement organisationnel, Laurent Taskin, Anne Dietrich
- Neuroleadership - Le cerveau face à la décision et au changement James Teboul, Philippe Damier
- Santé psychologique au travail et COVID-19, Jean-Pierre Brun et Christophe Nguyen

❖ **Santé mentale**

- Adultes sensibles et doués - Trouver sa place au travail et s'épanouir, Arielle Adda, Thierry Brunel
- L'anxiété apprivoisée : transformer son stress en ressource positive, Amélie Seidah, Isabelle Geninet
- Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien, Robert Ladouceur, Lynda Bélanger et Éliane Léger
- Anxiété, sois mon invitée!, Johanne Lévesque, Serge Marquis et Sylvain Guimond

- Détox digitale : décrochez de vos écrans!, Thibaud Dumas et Gwendoline Blossé
- Êtes-vous accro ? D'où viennent vos addictions, comment vous en défaire, comment ne jamais replonger, Jean Loup Dervaux
- Éloge des intelligences atypiques - Pas comme les autres, plus que les autres!, David Gourion, Séverine Leduc
- Cyberdépendance : quand l'usage des technologies devient un problème, Marie-Anne Sergerie
- La dépression au travail: prévenir et surmonter, Marc Willard
- Lâcher-prise pour vaincre la dépendance, Guy Finley
- Mieux vivre avec le TDAH à l'âge adulte - Guide pratique pour s'adapter en toutes circonstances, J Russell Ramsay, Anthony L Rostain
- Mon cerveau a encore besoin de lunettes, Annick Vincent
- Par amour du stress, Sonia Lupien
- Petit traité des bienveillances envers soi-même, Serge Marquis
- Travailler sans y laisser sa peau – Comment gérer le stress professionnel et prévenir l'épuisement, Abel P. Edmond
- Stop au burn-out!, Anne-Lise Schwing
- Trop intelligent pour être heureux?, Jeanne Siaud-Facchin