

1- **Application mobile Inpowr et Lifespeak**

<https://inpowr.com/fr/lifespeak/>

L'application **Inpowr** inclut 180 vidéos de haute qualité, réalisées par **LifeSpeak** qui offre des solutions en santé et mieux-être depuis 20 ans et soutient plus de 13 millions d'utilisateurs et près de 1000 organisations à travers le monde. Application pour la santé globale.

Inpowr vous permet ainsi d'avoir une vision globale et d'identifier les sphères de votre vie qui font obstacle à votre bien-être. Inpowr vous accompagne aussi dans l'identification de solutions pour retrouver votre équilibre, et ce, tant au niveau physique, mental que social.

<https://inpowr.com/fr/faq-2/>

L'application est disponible sur *Apple Store* et *Google Play*.

2- **Liste de vérification en vue d'améliorer les milieux de travail (évaluation)**

https://menopausefoundationcanada.ca/pdf_files/MFC_Workplace_Checklist_FR.pdf

3- **Outil relatif à la ménopause au travail**

https://menopausefoundationcanada.ca/pdf_files/MFC_Menopause_at_Work_FR.pdf

4- **Modèle : Guide EDI Sun Life** Guide sur la DEI dans les régimes de garanties collectives

<https://www.sunlife.ca/content/dam/sunlife/regional/canada/documents/gb/rapport-ipsos-mc9648-desktop.pdf>

5- **Voici quelques entreprises de services aux entreprises** qui offrent des formations ou des conseils aux gestionnaires et membres de la direction sur l'écoute active et la gestion du stress au travail à Montréal, au Québec, Canada :

1. **Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA) :**

- L'Ordre des CRHA propose souvent des programmes de formation continue et des ateliers sur des sujets liés à la gestion des ressources humaines, y compris [l'écoute active et la gestion du stress au travail](#). Vous pouvez consulter leur site web pour voir les formations disponibles.

2. **Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE) :**

- Le CRISE offre des formations sur la [prévention du stress](#), du burnout et de [l'épuisement professionnel](#). Leurs programmes peuvent être adaptés aux besoins des gestionnaires et des dirigeants.

3. **Groupe Conseil CFC :**

- Le Groupe Conseil CFC propose des services de formation et de consultation en développement organisationnel et gestion des ressources humaines. Ils peuvent offrir des programmes sur [l'écoute active](#) et la [gestion du stress au travail](#).

6- **Formation gestion du stress, santé émotionnelle et énergie – Groupe conseil CFC :**

<https://groupecfc.com/formation/guide-de-survie-pour-une-bonne-sante-emotionnelle-au-travail/>

<https://groupecfc.com/formation/apprendre-a-gerer-son-stress-et-son-energie-en-classe-virtuelle/>

<https://groupecfc.com/formation/gestion-du-stress-soutenir-son-equipe-tout-en-maintenant-le-cap-pour-soi-meme-classe-virtuelle/>

Formation écoute active à faible coût :

<https://www.ecoute-entraide.org/formation-ecoute-active-a-montreal/> (public)

<https://www.reunir.ca/formation-ecoute-active-entreprise/> (entreprise)