



The Working Mind First Responders (Virtual)

The Working Mind First Responders (TWMFR) Virtual is evidence-based training designed to promote mental health and reduce the stigma around mental illness in the workplace. The virtual course offers a primary version for employees and a leadership version for supervisors and team leads.

WHO SHOULD ATTEND

- ▶ Firefighters
- ▶ Police officers
- ▶ EMS
- ▶ 911 operators
- ▶ Correctional facility employees
- ▶ Emergency healthcare workers

OBJECTIVES

- ▶ Increase your awareness of mental health
- ▶ Reduce stigma in the workplace
- ▶ Encourage mental health conversations
- ▶ Strengthen your resilience in order to maintain wellness
- ▶ Support your team using the Triple S approach

COURSE FORMAT

PRIMARY (MODULES 1-3) 5 HOURS

- ▶ Have conversations about mental health with colleagues, friends, and family members
- ▶ Practise The Big 4 coping strategies
- ▶ Identify and use available mental health resources to support self and others

LEADERSHIP (MODULES 1-4) 7 HOURS

- ▶ Modules 1-3 of the Primary version
- ▶ Support a psychologically healthy and safe workplace
- ▶ Use the Triple S approach to identify available tools, and resources to support their team's mental health



TOPICS COVERED

Module 1: Mental Health and Stigma (90 mins)

- ▶ Good, declining, and poor mental health
- ▶ Respectful, non-stigmatizing, and people-first language
- ▶ Stigma, prejudice, and discrimination

Module 2: The Mental Health Continuum (90 mins)

- ▶ Mental health in the workplace
- ▶ The Mental Health Continuum tool
- ▶ Discussion about suicide
- ▶ Taking action and seeking support in each of the Continuum colour zones
- ▶ Recovery and return to work

Module 3: Stress, Resilience, and Mental Toughness (90 mins)

- ▶ Your response to stress
- ▶ Resilience
- ▶ The Big 4 coping strategies
- ▶ Self-care
- ▶ Support and resources

Module 4: Supporting Your Team – Leadership Only (120 mins)

- ▶ Shield: Promoting positive mental health in the workplace
- ▶ Shield: Ad Hoc Incident Review
- ▶ Sense: Leader action in yellow and green
- ▶ Sense: Having healthy conversations
- ▶ Support: Leader actions in orange and red of the Continuum
- ▶ Support: Return to work & accommodation

COURSE DELIVERY

All TWMFR Virtual courses are delivered by a certified facilitator and offer interactive virtual activities, scenario-based discussions, practical handouts and reference guides, and feature testimonial videos that showcase the stories of individual first responders living in recovery from mental illness. The flexible delivery format allows for choices in scheduling, and the modular format supports increased participant engagement in a virtual learning setting.



L'esprit au travail - premiers intervenants (virtuelle)

L'esprit au travail - premiers intervenants (EAT-PI) virtuelle est une formation basée sur des données probantes conçue pour promouvoir la santé mentale et réduire la stigmatisation de la maladie mentale au travail. Le cours virtuel offre une version principale pour les employés et une version dirigeants pour les superviseurs et les chefs d'équipe.

QUI DEVRAIT PARTICIPER

- ▶ Les pompiers
- ▶ Les policiers
- ▶ Les membres des services médicaux d'urgences
- ▶ Les opérateurs du 911
- ▶ Les employés en institutions correctionnelles
- ▶ Les travailleurs en services de soins d'urgence

OBJECTIFS

- ▶ vous sensibiliser à la santé mentale
- ▶ réduire la stigmatisation au travail
- ▶ encourager les conversations sur la santé mentale
- ▶ renforcer votre résilience afin de maintenir le bien-être
- ▶ soutenir la santé mentale de votre équipe à l'aide de la démarche Protéger, Détecter, Soutenir

FORMATS DE COURS

PRINCIPAL (MODULES 1-3) 5 HEURES

- ▶ Avoir des conversations sur la santé mentale avec des collègues, des amis ou des membres de leur famille
- ▶ S'exercer aux 4 grandes stratégies d'adaptation
- ▶ Trouver et utiliser les ressources de santé mentale qui existent pour se soutenir et soutenir d'autres personnes

DIRIGEANTS (MODULES 1-4) 7 HEURES

- ▶ De la version principale (Modules 1-3)
- ▶ Soutenir un milieu de travail psychologiquement sain et sécuritaire
- ▶ Utiliser la démarche Protéger, Détecter, Soutenir et les outils pour trouver ressources qui existent pour soutenir la santé mentale de leur équipe

SUJETS ABORDÉS

Module 1 : La santé mentale et la stigmatisation (90 minutes)

- ▶ La bonne santé mentale et la santé mentale en déclin et déficiente
- ▶ Le langage respectueux, non stigmatisant et centré sur les personnes
- ▶ La stigmatisation, les préjugés, la discrimination

Module 2 : Le outil de continuum de santé mentale (90 minutes)

- ▶ La santé mentale en milieu de travail
- ▶ L'outil de continuum de santé mentale
- ▶ Discussion sur le suicide
- ▶ Agir et trouver du soutien dans chaque zone de couleur du continuum
- ▶ Le rétablissement et le retour au travail

Module 3 : Le stress, la résilience, et la ténacité mentale (90 minutes)

- ▶ La réaction aux stress
- ▶ La résilience
- ▶ Les 4 grandes stratégies
- ▶ Prendre soin de soi
- ▶ Soutien et ressources

Module 4 : Soutenir son équipe – Dirigeants seulement (120 minutes)

- ▶ Protéger : Promouvoir la santé mentale positive au travail
- ▶ Protéger : L'examen ponctuel de l'incident
- ▶ Détecter : Les zones jaune et vert
- ▶ Détecter : Avoir des conversations saines
- ▶ Soutenir : Retour au travail et mesures d'adaptation
- ▶ Soutenir : Les zones orange et rouge

PRESTATION DE LA FORMATION

Toutes les formations virtuelles de l'EAT-PI sont dispensées par un animateur certifié et proposent des activités virtuelles interactives, des discussions basées sur des scénarios, des cahiers de formation, des guides de référence, et des vidéos témoignage qui mettent en lumière le parcours individuel de premiers intervenants vivant en rétablissement d'une maladie mentale. Son format flexible permet de choisir les horaires, et le format modulaire favorise un engagement accru des participants dans un cadre d'apprentissage virtuel.

