

Inventaire de la plateforme LifeSpeak

99 séries vidéo / 594 modules vidéo

Santé mentale

Comprendre l'agression sexuelle	Élise Castonguay	Psychologue clinicienne, formatrice
Comprendre l'autisme chez les adultes et les enfants *NOUVEAUTÉ	Dre Jessika Dion	M.Ps., D.Psy, psychologue
Comprendre la dépression	Dre Lisa Ndejuru	PhD, psychothérapeute
L'ABC des dépendances	Dr Jean Perreault	MD, ABAM, MRO
L'état de stress post-traumatique (ESPT)	Dr Nicolas Chevrier	PhD, psychologue du travail
La cyberdépendance	Dre Magali Dufour	PhD, psychologue et professeure agrégée
La dépendance : comprendre les mythes, l'intervention et le soutien	Dr Antoine Kanamugire	MD, FRCPC, médecin psychiatre aux urgences et en clinique externe
La dépression majeure	Janie Houle	PhD, professeure
La fatigue compassionnelle	Dre Lisa Ndejuru	PhD, psychothérapeute
La santé mentale des communautés LGTBQ+	Dre Karine J. Igartua	MD, CM, FRCPC
La solitude	Rose-Marie Charest	MA, psychologue et conférencière
Le suicide : comment en parler et intervenir ?	Monique Séguin	PhD, spécialiste de la prévention du suicide et du deuil
Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)	Dr Martin Lepage	PhD
Les troubles d'anxiété	Dr Stéphane Bouchard	PhD, psychologue, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en cyberpsychologie clinique
Les troubles psychotiques : types, symptômes, diagnostic et traitement	Dre Tania Lecomte	PhD, professeur titulaire, département de psychologie
Mieux comprendre les troubles mentaux	Dr Alain Lesage	MD, MPhil, FRCP(C)
Santé mentale en milieu de travail pour les gestionnaires	Dr Nicolas Chevrier	PhD, psychologue du travail
Santé psychologique des femmes	Dre Marie-Claude Pélissier	PhD, psychologue
S'épanouir durant des périodes de solitude *NOUVEAUTÉ	Dre Tania Lecomte	PhD, professeur titulaire, département de psychologie
S'épanouir grâce à la psychologie positive *NOUVEAUTÉ	Dre Marine Miglianico	PhD, psychologue clinique, fondatrice de La Clinique De Psychologie Positive
Tout savoir sur les troubles alimentaires	Josée Guérin	DtP BSc, nutrition, psychothérapeute
Vaincre les troubles d'anxiété	Dr Stéphane Bouchard	PhD, psychologue, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en cyberpsychologie clinique

Inventaire de la plateforme LifeSpeak

99 séries vidéo / 594 modules vidéo

Résilience et pleine conscience

Comprendre le deuil pour le vivre sereinement	Lynne Pion	Conférencière, auteure, accompagnatrice en gestion du deuil
Être résilient: Un atout pour tous les jours	Nathalie Houlfort	PhD, psychologue
Guide pratique de la pleine conscience	Hugues Cormier	MD, professeur de médecine, psychiatrie & méditation
L'acceptation de soi	Benoit Laflamme	Conférencier
L'art d'être présent	Geneviève Desautels	MBA, CRHA, PCC
La conciliation travail-famille	Dre Nadia Gagnier	PhD, psychologue
La prise en charge du stress	Mario Côté	BSc, DESG, MAP, CRHA, formateur et conférencier
Maîtriser son stress et développer sa résilience	Mario Côté	BSc, DESG, MAP, CRHA, formateur et conférencier
Transition ou changement...s'outiller pour s'y adapter	Josée Blondin	MPs
Vivre avec l'incertitude	Dr Stéphane Bouchard	PhD, psychologue, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en cyberpsychologie clinique

Santé physique

Comprendre le cancer	Dr Christian Boukaram	MD, radio-oncologue
Comprendre les complexités du système immunitaire	Dr Jean-Nicholas Boursiquot	MSc, MD FRCPC, immunologue-allergologue
Démystifier les mythes alimentaires	Isabelle Huot	Docteure en nutrition
Démystifions la mise en forme	Julie Marchand	Coach de mise en forme, coach de vie certifiée et entraîneuse
Développer des habitudes alimentaires familiales saines	Hélène Baribeau	Diététiste-nutritionniste
Gérer les défis de l'infertilité	Dre Marie-Alexia Allard	PhD, psychologue
L'importance de la posture pour notre forme physique	Paul Gagné	Posturologue
La cessation tabagique	Dr Jean Perreault	MD, ABAM, MRO
La gestion du poids pour un mode de vie sain	Isabelle Huot	Docteure en nutrition
La santé cardiaque	Dre Marie-Kristelle Ross	Cardiologue, MD, FRCPC
La santé des hommes 101	Dr Carlos Marois	MD, urologue
La santé intestinale	Isabelle Huot	Docteure en nutrition
*NOUVEAUTÉ		
Le diabète de type 2	Dr Jean-François Yale	Endocrinologue, MD, CSPQ, FRCPC

Inventaire de la plateforme LifeSpeak

99 séries vidéo / 594 modules vidéo

Le guide complet du cannabis	Dr Antoine Kanamugire	MD, FRCPC, médecin psychiatre aux urgences et en clinique externe
Le pouvoir du mouvement : bouger pour mieux vivre	Scott Simons	Professeur de yoga, écopreneur, conférencier
Le stress et le sommeil *NOUVEAUTÉ	Faustin Etindele	Chercheur en médecine du sommeil et en épidémiologie sociale
Les allergies	Dr Jean-Nicholas Boursiquot	MSc, MD FRCPC, immunologue-allergologue
Les postes à horaires rotatifs et le sommeil *NOUVEAUTÉ	Faustin Etindele	Chercheur en médecine du sommeil et en épidémiologie sociale
Maternité : soins pré- et post-natal	Marie Fortier	MSc, infirmière en périnatalité
Mieux dormir pour une meilleure santé	Charles Morin	PhD, professeur et expert en insomnie
Mieux manger pour une énergie optimale	Isabelle Huot	Docteure en nutrition
Mieux s'entraîner pour améliorer notre santé !	Julie Marchand	Coach de mise en forme, coach de vie certifiée et entraîneuse
Mouvement et ergonomie pour votre espace de travail *NOUVEAUTÉ	Michel Venne	Coach, conférencier et instructeur ICF spécialisé dans l'optimisation humaine
Prenez votre santé en charge	Dre Marie-Kristelle Ross	Cardiologue, MD, FRCPC
Se préparer à vieillir en bonne santé et bien entouré	Marie-Claude Giguère	Consultante, auteure, conférencière
Vers une alimentation optimale	Nathalie Jobin	PhD, DtP

Relations

Gérer les défis des relations de couple	Rose-Marie Charest	MA, psychologue et conférencière
La famille moderne	Nancy Doyon	Coach familiale et éducatrice spécialisée
La vie de couple : mission possible ?	François Lefebvre	Psychologue et auteur
Se séparer sans tout casser	Dr François St Père	Psychologue et médiateur familial

Rôle parental et soins aux aînés

Comprendre et gérer l'anxiété et l'inquiétude chez votre enfant/ado	Stéphanie Deslauriers	Ps.éd., psychoéducatrice
Être parent à l'ère du numérique	Stéphanie Deslauriers	Ps.éd., psychoéducatrice
Gérer la santé mentale des ados et préados	Stéphanie Deslauriers	Ps.éd., psychoéducatrice
Intimidation 101	Dre Nadia Gagnier	PhD, psychologue
L'adolescence : une croisière en mer mouvementée !	Nancy Doyon	Coach familiale et éducatrice spécialisée

Inventaire de la plateforme LifeSpeak

99 séries vidéo / 594 modules vidéo

L'estime de soi chez les enfants et les parents	Stéphanie Deslauriers	Ps.éd., psychoéducatrice
L'impact du stress sur vos enfants	Nancy Doyon	Coach familiale et éducatrice spécialisée
La discipline démocratique	Stéphanie Deslauriers	Ps.éd., psychoéducatrice
Le trouble du spectre de l'autisme (TSA)	Dre Catherine St-Charles Bernier	D.Psy, neuropsychologue
Les fonctions exécutives chez les enfants et les adolescents	Dre Jessika Dion	M.Ps., D.Psy, psychologue
Santé mentale des jeunes	Claudine Barrette	M.Ps., psychologue
Soins aux aînés	Marie-Claude Giguère	Consultante, auteure, conférencière
Surmonter les défis courants de la parentalité	Stéphanie Deslauriers	Ps.éd., psychoéducatrice

Santé financière

Choix financiers gagnants à chaque étape de la vie	Jean-François Rousseau	Planificateur financier
Les fondations de ma réussite financière	Jean-François Rousseau	Planificateur financier
Planification successorale et testamentaire	Annie Boivin	BAA, PI Fin, D Fisc, TEP
Santé financière sans souci	Jean-François Rousseau	Planificateur financier
Une retraite heureuse, ça se prépare !	Marie-Paule Dessaint	PhD, auteure, animatrice, conférencière, coach de vie

Vie professionnelle

Comment communiquer en tant que gestionnaire	Isabelle Lord	CRHA, coach professionnelle certifiée (PCC) et formatrice en communication de gestion
Comment désamorcer les conflits au travail	Ghislaine Labelle	MPs, CRHA, auteure, conférencière, psychologue organisationnelle et médiatrice accréditée
Être motivé au travail... mais par quoi au juste ?	Jacques Forest	Psychologue organisationnel et CRHA
Faire du travail flexible et à distance une réussite	Faustin Etindele	Chercheur en médecine du sommeil et en épidémiologie sociale
Gestion de l'invalidité	Dre Marie-France Coutu	PhD, psychologue et professeure-chercheuse
Gestion et résolution des conflits sur le lieu de travail	Carole Soucis	Avocate à la retraite; médiatrice accréditée, facilitatrice et formatrice, présidente et directrice générale de Studio17 Médiation Inc.
L'engagement affectif : un levier de performance	Catherine Privé	Présidente et chef de la direction chez ALIA CONSEIL

Inventaire de la plateforme LifeSpeak

99 séries vidéo / 594 modules vidéo

La santé psychologique au travail : pas un luxe mais une nécessité !	Catherine Privé	Présidente et chef de la direction chez ALIA CONSEIL
La transition de carrière	Nathalie Houlfort	PhD, psychologue
Le harcèlement au travail	Richard Marcotte	Psychologue organisationnel
Leadership: Comment être et agir en leader authentique	Geneviève Desautels	MBA, CRHA, PCC
Les incidents critiques et le trouble post-traumatique en milieu de travail	Dr Stéphane Guay	PhD en psychologie clinique
Retour au travail après un congé de maladie	Dr Nicolas Chevrier	PhD, psychologue du travail
Réussir les conversations difficiles	Geneviève Dicaire	Coach professionnelle et conférencière
Un guide individuel et organisationnel du changement	Geneviève Dicaire	Coach professionnelle et conférencière

Diversité, équité, et inclusion

Créer un environnement de travail inclusif et diversifié	Brigitte Lavallée	BSc, MGP, CRHA, formatrice agréée
Identité de genre	Dre Karine J. Igartua	MD, CM, FRCPC
Parlons de la discrimination raciale	Carla Beauvais	Consultante diversité et inclusion
Surmonter les biais inconscients au travail et dans sa vie *NOUVEAUTÉ	Julie Savaria	Experte en DEI, fondatrice de Bindia Savaria Consulting