



THE INQUIRING MIND POST-SECONDARY

An education-based program designed to address and promote mental health and reduce the stigma of mental illness in post-secondary students.

COURSE STRUCTURE

Created with the input of students, faculty and Post-Secondary staff, this half-day mental health workshop covers three main components:

Stigma reduction

Resiliency skills

Mental Health
Continuum Model

- ▶ Interactive with activities and group discussions
- ▶ Work through a set of scenarios custom to the audience
- ▶ Learn how to create a supportive campus and how to support others who may be experiencing poor mental health

MENTAL HEALTH CONTINUUM MODEL

The model allows for a discussion of one's mental health without formal labels. It also demonstrates how a person can move from one end of the continuum to another, and back again.



Follow us:

[f /TWM.Canada](https://www.facebook.com/TWM.Canada) [@TWM_Canada](https://twitter.com/TWM_Canada)

The Inquiring Mind is a program of the Mental Health Commission of Canada (MHCC) and was adapted from the existing evidence-based MHCC program The Working Mind.

PROGRAM GOALS

- ▶ reduce negative attitude towards someone struggling with poor mental health
- ▶ better understanding on how to implement healthy coping strategies
- ▶ general understanding of how to foster a supportive campus community

PARTICIPANT FEEDBACK



"It gave me greater confidence to speak about mental health with my peers. Additionally, it equipped me with tools that I can use if I know someone who is dealing with mental health issues."

"I really enjoyed the mental health continuum model - I think it is a fantastic and innovative way to approach mental health and I appreciate that it is flexible and dynamic."

FOR STAFF AND FACULTY



The Working Mind is an evidence-based training program designed to address and promote mental health and reduce stigma in the workplace. The course also includes the mental health continuum, healthy coping strategies and contact-based education.

Learn more:

1.866.989.3764

theinquiringmind@mentalhealthcommission.ca

www.theinquiringmind.ca

Financial contribution from
Avec le financement de



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

The Inquiring Mind



L'ESPRIT CURIEUX POSTSECONDAIRE

Un programme éducatif qui vise à promouvoir la santé mentale et à réduire la stigmatisation qui l'entoure dans le milieu étudiant.

STRUCTURE DU COURS

Créé en concertation avec des étudiants, enseignants, et membres du personnel postsecondaire, cet atelier d'une demi-journée sur la santé mentale comporte trois composantes :

Réduire la stigmatisation

Compétences de résilience

Continuum de santé mentale

- ▶ Programme interactif comprenant des activités et discussions en groupes
- ▶ Travaillez sur une série de scénarios adaptés au public en question
- ▶ Découvrez comment créer un campus de soutien et comment soutenir d'autres personnes qui pourraient avoir une mauvaise santé mentale

CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE

Ce modèle permet d'avoir une discussion sur la santé mentale d'une personne sans avoir d'étiquettes officielles. Il montre aussi comment une personne peut passer d'un côté du continuum à un autre pour revenir à son point de départ.

EN SANTÉ

EN RÉACTION

BLESSÉ

MALADE

Suivez nous :

 /TWM.Canada

 @TWM_Canada

L'esprit curieux est un programme de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) et était adapté de programme L'esprit au travail de la CSMC, lesquels reposent sur des données probantes.

BUTS

- ▶ réduire la stigmatisation et les attitudes négatives envers ceux qui ont de la difficulté avec une mauvaise santé mentale
- ▶ aider les participants à maintenir leur santé mentale et à améliorer leur résilience
- ▶ favoriser une communauté de campus solidaire

COMMENTAIRES DES PARTICIPANTS



« Ça m'a donné plus confiance en moi pour parler de la santé mentale avec les autres. En plus, ça m'a donné des outils que je peux utiliser si je sais que quelqu'un a des problèmes de santé mentale. »

« J'ai vraiment beaucoup aimé le modèle de continuum de santé mentale. Je pense que c'est une façon fantastique et novatrice d'approcher la santé mentale, et j'aime bien qu'il soit souple et dynamique. »

POUR LE PERSONNEL ET LES ENSEIGNANTS



L'esprit au travail est un programme éducatif qui vise à promouvoir la santé mentale au travail et à réduire la stigmatisation. Cette formation comprend aussi le continuum de santé mentale, des mécanismes de défense positifs et une instruction basée sur le contact.

Pour en apprendre davantage:

1.866.989.3764

lespritcurieux@commissionsantementale.ca

www.espritcurieux.ca