

“Ask an Expert” Webinar Recordings/Enregistrements du webinaire « Demandez à un expert » 2024

MONTH/MOIS	ENGLISH/ANGLAIS	FRENCH/FRANÇAIS
JANUARY	Managing Your Alcohol Consumption	Gérer la consommation d'alcool
FEBRUARY	Beating the Winter Blues	Surmonter le blues d'hiver
MARCH	Sleep and Insomnia	Le sommeil et l'insomnie
APRIL	Sexual Assault Awareness and Support	Sensibilisation et soutien aux victimes d'agression sexuelle
MAY	Managing Stress and Preventing Burnout	Gérer le stress et prévenir l'épuisement professionnel
	Building Self-Compassion	Cultiver l'autocompassion

Brought to you by CloudMD's family of brands

June / Juin

EN

Theme: Inclusivity in the Workplace

Expert: Karen Pitt, RP, MA, MDiv.

Ask an Expert Question / Concern: “I encountered a situation in my workplace where a colleague made an insensitive remark about gender identity during a team meeting. As someone who values inclusivity, I was unsure how to address it without causing discomfort. How can I navigate such instances effectively, fostering a more inclusive environment without creating tension within the team?”

Date: Wednesday, June 12

Time: 12:00 – 12:30 PM ET

Description: Uncover valuable insights on Gender and Sexual Diversity this month as our expert delves into the intricacies of diverse identities, guiding you on understanding and responding to these expressions personally and professionally. Explore ways to identify and correct biases in your personal life and workplace, fostering a more inclusive environment for all.

Registration Link: <https://attendee.gotowebinar.com/register/5033223819840446552>

FR

Thème : Inclusion en milieu de travail

Experte : Ali Lienaux, MA, RSW

Question / Préoccupation pour Demandez à un expert : « Sur mon lieu de travail, un collègue a fait une remarque insensible sur l'identité de genre au cours d'une réunion d'équipe. En tant que personne appréciant l'inclusivité, je ne savais pas comment aborder la question sans provoquer de malaise. Comment puis-je gérer efficacement ce genre de situation, en favorisant un environnement plus inclusif sans créer de tensions au sein de l'équipe ? »

Date : Le mercredi 12 juin

Heure : 13 H 00 - 13 H 30 HE

Description : Découvrez des informations précieuses sur la diversité sexuelle et de genre ce mois-ci alors que notre experte se penche sur les subtilités de diverses identités, vous guidant sur la compréhension et la réponse à ces expressions personnellement et professionnellement. Explorez des façons d'identifier et de corriger les préjugés dans votre vie personnelle et votre lieu de travail, favorisant ainsi un environnement plus inclusif pour tous.

Lien d'inscription : <https://attendee.gotowebinar.com/register/5536241593556418134>

Brought to you by CloudMD's family of brands

July / Juillet

EN

Theme: Managing Chronic Illness/Pain

Expert: Khush Amaria, PhD, C.Psych.

Ask an Expert Question / Concern: “My condition makes it really hard to do the things that I used to do. I find myself staying in more and losing touch with friends, and it’s really getting to me. Is there anything I can do?”

Date: Wednesday, July 10

Time: 12:00 – 12:30 PM ET

Description: Chronic pain or chronic illnesses – conditions that are long-lasting or may come and go over the course of a lifetime – can touch every aspect of a person’s life. They can impact your day-to day, your ability to work, your financial situation, your relationships, and of course, your physical and mental health. Join our expert this month to learn skills and strategies for managing these impacts and living well with a chronic condition.

Registration Link: <https://attendee.gotowebinar.com/register/469119167829975386>

FR

Thème : Gestion des maladies/douleurs chroniques

Expert : Ali Lienaux, MA, RSW

Question / Préoccupation pour Demandez à un expert : « Mon état de santé m’empêche de faire les choses que j’avais l’habitude de faire. Je reste plus souvent à l’intérieur et je perds le contact avec mes amis, et cela me perturbe vraiment. Y a-t-il quelque chose que je puisse faire ? »

Date : Le mercredi 10 juillet

Heure : 13 H 00 - 13 H 30 HE

Description : La douleur chronique ou les maladies chroniques - des conditions qui durent longtemps ou qui peuvent aller et venir au cours de la vie - peuvent toucher tous les aspects de la vie d’une personne. Elles peuvent avoir un impact sur votre quotidien, votre capacité à travailler, votre situation financière, vos relations et, bien sûr, votre santé physique et mentale. Rejoignez notre expert ce mois-ci pour apprendre des compétences et des stratégies pour gérer ces impacts et bien vivre avec une maladie chronique.

Lien d’inscription : <https://attendee.gotowebinar.com/register/9030943645554278746>

Brought to you by CloudMD’s family of brands

August / Août

EN

Theme: Personal Planning – Getting Back into Routine

Expert: TBD

Ask an Expert Question / Concern: “My kids are going back to school; I feel disorganized and confused about how to prepare them – and myself! – for this transition. How do I navigate this hectic period?”

Date: Wednesday, August 21

Time: 12:00 – 12:30 PM ET

Description: The fall period can be exciting and fun ... but also stressful and destabilizing. With things like work ramping up, pick-ups, drop-offs, homework, extra-curriculars, and empty nests, this transitional season can be a lot to manage. Join CloudMD this month to hear about techniques to manage these transitions, getting into a new routine, and what you can do to set yourself up for success.

Registration Link: <https://attendee.gotowebinar.com/register/8917080419781636703>

FR

Thème : Planification personnelle – Retour à la routine

Experte : Linda Mastrovito, M.Ps.

Question / Préoccupation pour Demandez à un expert : « Mes enfants retournent à l'école et je me sens désorganisée et confuse sur la façon de les préparer (et de me préparer moi-même!) à cette transition. Comment faire face à cette période mouvementée ? »

Date : Wednesday, August 21

Heure : 13 H 00 - 13 H 30 HE

Description : La période automnale peut être excitante et amusante...mais aussi stressante et déstabilisante. Avec la reprise du travail, les déplacements, les devoirs, les activités extrascolaires, cette saison de transition peut être difficile à gérer. Rejoignez CloudMD ce mois-ci pour découvrir des techniques permettant de gérer ces transitions, d'adopter une nouvelle routine et de vous préparer à réussir.

Lien d'inscription : <https://attendee.gotowebinar.com/register/4066880642607345757>

Brought to you by CloudMD's family of brands

September / Septembre

EN

Theme: Caregiver Fatigue and Burnout

Expert: TBD

Ask an Expert Question / Concern: “I’ve been caring for my mother for the past year, and lately, it’s just been so hard. Between her, my kids, and my work, I feel like I’m running on empty. I find myself getting irritated with her and feeling so resentful and guilty. Why is this happening? What can I do?”

Date: Wednesday, September 11

Time: 12:00 – 12:30 PM ET

Description: Many of us are or may one day find ourselves in the position of needing to care for a family member or friend living with a physical or psychological condition. Caregiving is an essential role in society, but one that often comes with significant physical, practical, and emotional challenges. Join CloudMD this month to learn how to navigate these challenges, prevent caregiver fatigue and burnout, and build sustainable, fulfilling caregiving relationships.

Registration Link: <https://attendee.gotowebinar.com/register/2485020960307435864>

FR

Thème : Fatigue et épuisement des soignants

Expert : Linda Mastrovito, M.Ps.

Question / Préoccupation pour Demandez à un expert : « Je m’occupe de ma mère depuis un an et dernièrement, ça a été tellement difficile. Entre elle, mes enfants et mon travail, j’ai l’impression de courir à vide. Je me trouve irrité par elle et je ressens du ressentiment et de la culpabilité. Pourquoi cela se produit-il ? Que puis-je faire? »

Date : Le mercredi 11 septembre

Heure : 13 H 00 - 13 H 30 HE

Description : Beaucoup d’entre nous se trouvent ou se trouveront un jour dans la situation de devoir s’occuper d’un membre de leur famille ou d’un ami souffrant d’une affection physique ou psychologique. Le rôle d’aidant est essentiel dans la société, mais il s’accompagne souvent de défis physiques, pratiques et émotionnels importants. Rejoignez CloudMD ce mois-ci pour découvrir comment relever ces défis, prévenir la fatigue et l’épuisement des soignants et construire des relations durables et épanouissantes.

Lien d’inscription : <https://attendee.gotowebinar.com/register/66988182642036829>

Brought to you by CloudMD’s family of brands

October / Octobre

EN

Theme: Creating a Supportive Work Culture

Expert: TBD

Ask an Expert Question / Concern: “I’ve noticed that a few of my colleagues seem out-of-sorts lately – they’re less engaged, more negative. And honestly, I am feeling that way, too. What can we do to fix things?”

Date: Wednesday, October 16

Time: 12:00 – 12:30 PM ET

Description: Work and mental health have a huge effect on one another, and workplace culture plays a big role in whether those effects are positive or negative. Join CloudMD this month to learn about how – as an employee and as a leader – you can help to create and contribute to a healthy, supportive workplace culture that fosters wellbeing, satisfaction, and productivity.

Registration Link: <https://attendee.gotowebinar.com/register/3326611349463065178>

FR

Thème : Créer une culture de soutien en milieu de travail

Expert : Linda Mastrovito, M.Ps.

Question / Préoccupation pour Demandez à un expert : « J’ai remarqué que certains de mes collègues semblaient désorientés ces derniers temps - ils sont moins engagés, plus négatifs. Et honnêtement, c’est aussi ce que je ressens. Que pouvons-nous faire pour arranger les choses ? »

Date : Le mercredi 16 octobre

Heure : 13:00 – 13:30 PM ET

Description : Le travail et la santé mentale ont un effet considérable l’un sur l’autre, et la culture du lieu de travail joue un rôle important dans le caractère positif ou négatif de ces effets. Rejoignez CloudMD ce mois-ci pour découvrir comment, en tant qu’employé et en tant que dirigeant, vous pouvez aider à créer et à contribuer à une culture d’entreprise saine et positive qui favorise le bien-être, la satisfaction et la productivité.

Lien d’inscription : <https://attendee.gotowebinar.com/register/944166464653874012>

Brought to you by CloudMD’s family of brands

November / Novembre

EN

Theme: Grief Awareness

Expert : Kayleigh Ann Clegg, PhD

Ask an Expert Question / Concern: “My dad recently died, and I feel lost. I don’t know how I should feel or what I should do. And I don’t know who to turn to; everyone around me seems to have moved on and to think I should do the same. How do I get through this?”

Date: Wednesday, November 13

Time: 12:00 – 12:30 PM ET

Description: Despite the fact that it affects us all, grief can be an incredibly lonely and confusing experience. We’re often uncomfortable and unsure about how to deal with our own grief and how to support others in theirs. Join CloudMD this month to learn more about grief, including debunking common myths; tips for navigating grief; and things to keep in mind when supporting others. Participants will be equipped with knowledge and skills to foster a more grief-literate, compassionate, and understanding environment.

Registration Link: <https://register.gotowebinar.com/register/8426175965902828890>

FR

Thème : Sensibilisation au deuil

Expert : Linda Mastrovito, M.Ps.

Question / Préoccupation pour Demandez à un expert : « Mon père est décédé récemment et je me sens perdu. Je ne sais pas comment je devrais me sentir ou ce que je devrais faire. Et je ne sais pas vers qui me tourner ; Tout le monde autour de moi semble être passé à autre chose et croit que je devrais faire de même. Comment puis-je m’en sortir ? »

Date : Le mercredi 13 novembre

Heure : 13:00 – 13:30 PM ET

Description : Bien qu’il nous concerne tous, le deuil peut être une expérience incroyablement solitaire et déroutante. Nous sommes souvent mal à l’aise et ne savons pas comment gérer notre propre deuil et comment soutenir les autres dans le leur. Rejoignez CloudMD ce mois-ci pour en savoir plus sur le deuil, notamment sur les mythes les plus courants, les conseils pour faire face au deuil et les éléments à garder à l’esprit pour soutenir les autres. Les participants seront dotés de connaissances et de compétences leur permettant de favoriser un environnement plus éclairé, plus compatissant et plus compréhensif en matière de deuil.

Lien d’inscription : <https://register.gotowebinar.com/register/359180099189410650>

Brought to you by CloudMD’s family of brands

December / Décembre

EN

Theme: Holiday Money Management

Ask an Expert Question / Concern: “My partner’s family exchanges gifts over the holidays, and they’re a big family. Money’s already tight right now and between our mortgage, utilities, and getting food on the table, we’re barely making ends meet. I’m feeling so much pressure and pulled in so many directions. What can I do?”

Expert: Tim St. Vincent, CEPF, C.I.M. (Hons)

Date: Wednesday, December 11

Time: 12:00 – 12:30 PM ET

Description: Money remains one of the great taboo topics of our culture, which is very unfortunate. We have made strides in discussing mental health issues, but not in discussing income disparity. This comes strongly into play around traditional gift-giving events, like birthdays, anniversaries, weddings, and in particular holidays that have a gift-giving tradition. In today’s economy, many of us struggle to manage our own daily finances without the added societal pressure to ‘keep up with the Joneses’, even when the ‘Joneses’ are part of your family. We are all under so much financial stress and this only compounds it. Join CloudMD this month to learn more about managing your money through the holiday season and beyond. Learn how to discuss finances openly and to plan events that don’t overly stress you while allowing you to contribute meaningfully. Participants will be equipped with knowledge and skills to better prepare for the holiday season and to reduce some of the financial stress that can come with it.

Registration Link: <https://attendee.gotowebinar.com/register/3336964350950255966>

FR

Thème : Gérer son argent pendant les Fêtes

Expert : TBD

Question / Préoccupation pour Demandez à un expert : « La famille de mon partenaire échange des cadeaux pendant les fêtes, et c’est une famille nombreuse. L’argent est déjà rare en ce moment et entre notre prêt immobilier, les charges et la nourriture, nous avons du mal à joindre les deux bouts. Je ressens tellement de pression et je suis tirée dans tant de directions. Que puis-je faire ? »

Date : Le mercredi 11 décembre

Heure : 13:00 – 13:30 PM ET

Description : L’argent reste l’un des grands sujets tabous de notre culture, ce qui est très regrettable. Nous avons fait des progrès dans la discussion des problèmes de santé mentale, mais pas dans celle des disparités de revenus. Cet aspect est particulièrement important lors des événements traditionnels de remise de cadeaux, tels que les anniversaires, les mariages et, en particulier, les fêtes où il est de coutume d’offrir des cadeaux. Dans l’économie actuelle, beaucoup d’entre nous luttent pour gérer leurs propres finances quotidiennes sans la pression sociétale supplémentaire de “suivre les Jones”, même lorsque les “Jones” font partie de la famille. Nous sommes tous soumis à un stress financier considérable et cette situation ne fait que l’aggraver. Rejoignez CloudMD ce mois-ci pour en savoir plus sur la gestion de votre argent pendant les fêtes de fin d’année et au-delà. Apprenez à discuter ouvertement de vos finances et à planifier des événements qui ne vous stressent pas trop tout en vous permettant de contribuer de manière significative. Les participants seront dotés de connaissances et de compétences qui leur permettront de mieux se préparer aux fêtes de fin d’année et de réduire le stress financier qui peut les accompagner.

Lien d’inscription : <https://attendee.gotowebinar.com/register/4077855967675984479>

Brought to you by CloudMD’s family of brands