

the
CCMHS Workshop Trilogy
powering *coach* mental health literacy



Three
WORKSHOPS

WORKSHOP 1

Maximizing Coach Potential
through the Power
of the Mental Triad

WORKSHOP 2

**Powering Coach
Wellness & Performance**
through Self-Care

WORKSHOP 3

**Promoting the Power
of Mental Health**
through Coaching Practice

Two
FORMATS

LIVE

90 minutes online with a
CCMHS Learning Facilitator

SELF-PACED

45 minutes online
on your own

2 PD POINTS

for each completed live or
self-paced workshop

one
CERTIFICATION

HUB

Create a free account and
access all workshops via
our [education hub](#)

CERTIFICATE

Obtain a training certificate
after completing all 3
workshops in the Trilogy

PRICING

[Contact us](#) for additional
information on pricing options

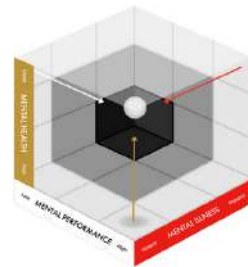
MAXIMIZING COACH POTENTIAL

through the *power* of the Mental Triad

mental health/illness/performance

OBJECTIVES

Enhance knowledge, skills, and confidence related to the mental triad:



Understand the role of coaches in:



fostering mental health and mental performance



preventing and coping with mental illness symptoms

LEARNING OUTCOMES

By the end of this workshop, coaches should be able to:

- DEFINE mental health literacy
- DESCRIBE the mental triad and understand the interplay between the constructs
- DEFINE stigma in sport
- RECOGNIZE signs and symptoms of the mental triad
- RESPOND through powerful conversations
- REFER to appropriate practitioners



powering **COACH** through self-care WELLNESS & PERFORMANCE



OBJECTIVES

- Enhance knowledge of self-care and wellness in the context of sport and general life
- Understand the risks and benefits associated with low and high self-care practices.
- Increase capacity to:
 -  assess wellness and plan for self-care
 -  adapt strategies based on stressors and levels of functioning

LEARNING OUTCOMES

By the end of this workshop, coaches should be able to:

-  **DEFINE** mental health literacy
-  **DEFINE** self-care and wellness
-  **IDENTIFY** coaching stressors and the three dimensions of burnout
-  **PERFORM** the 2-Minute Daily Scan
-  **PERFORM** the 2-Month Audit
-  **DEVELOP** a personalized self-care plan based on the four mental health zones

PROMOTING the

power of MENTAL HEALTH

through coaching practice

OBJECTIVES

- Integrate mental health into the philosophy and practice of coaching
- Identify strategies to create psychologically healthy and safe training and competition environments
- Increase capacity to:
 -  create sound mental health action plans
 -  address vulnerable periods in yearly training plan that can compromise mental health

LEARNING OUTCOMES

By the end of this workshop, coaches should be able to:

-  **DEFINE** mental health literacy and mental health promotion
-  **IDENTIFY** Identify tactics and leadership behaviours to promote mental health
-  **RESPECT** the Universal Code of Conduct to Prevent and Address Maltreatment in Sport
-  **DIFFERENTIATE** between supportive and controlling coaching behaviours
-  **RECOGNIZE** the components of a sound mental health plan
-  **CONSIDER** mental health needs when designing sport programs



LEARNING FACILITATORS

Workshops are delivered by trained CCMHS Learning Facilitators (LFs)

QUALIFIED

LFs are registered or licensed mental health practitioners and/or certified mental performance consultants

COMPETENT

LFs have knowledge of sport, coaching, and the mental triad

DIVERSE

LFs have various backgrounds, genders, languages, social identities, and geographical locations



MEET THE TEAM

SCAN THE QR CODE
or [CLICK HERE](#)

the CCMHS Workshop Trilogy

powering **coach** mental health literacy

Pricing

Our goal is to empower Canadian coaches to champion wellness, while advocating for equitable, diverse, inclusive, culturally-responsive, and trauma-informed approaches to mental health promotion and support.

Participants receive a **certificate** and **free workbook** after completing the CCMHS Workshop Trilogy for Coaches.

Online **45 min**¹ Self-paced WORKSHOPS

Individual pricing

1	CDN\$99.00	2 PD points per workshop ²
2	CDN\$159.00	30-day access
3	CDN\$199.00	

Group discounts

Number of participants	15-30	31-51	51+
Percentage of discount	10%	20%	30%

Discounts can be applied to single or multiple workshop bundles

Live WORKSHOPS

 **90 min**
group of max. 25 participants³

Online
CDN\$2,500⁴

In-Person
CDN\$2,500⁴ + applicable travel costs⁵

For more information, please contact
Jennifer Misurelli | Director of Education & Outreach
at education.outreach@ccmhs-ccsms.ca

Fill out the form to host a live workshop OR purchase a self-paced workshop package for your group

SCAN THE QR CODE



or [CLICK HERE](#)

¹ Each self-paced workshop typically requires 45 minutes to complete but completion time can vary based on personal needs and preferences.

² Participants with a National Coaching Certification Program Number (NCCP#) will receive 2 Professional Development points by the Coaching Association of Canada for the completion of each workshop from the CCMHS Workshop Trilogy.

³ Cap of 25 participants per workshop is to provide a high quality learning experience and align with industry best practices.

⁴ Pricing is based on standard content with no customization. If customization is required, an additional fee will be charged based on the scope of the work.

⁵ Learning Facilitator will be compensated for travel time based on an agreed-upon hourly rate. Standard per diem rates apply for travel expenses, such as mileage and meals. Clients are responsible for all travel costs.

la trilogie d'ateliers du CCSMS

propulser la littératie en santé mentale des entraîneur.e.s



Trois ATELIERS

ATELIER 1

**Maximiser le potentiel
de l'entraîneur.e**
par la force de la triade mentale

ATELIER 2

**Propulser le mieux-être et la
performance des entraîneur.e.s**
par les autosoins

ATELIER 3

**Promouvoir la puissance
de la santé mentale**
par les pratiques d'entraînement

deux FORMATS

EN DIRECT

90 minutes avec une
personne-ressource du CCSMS

À VOTRE RYTHME

45 minutes en ligne
de façon autonome

2 POINTS PP

pour chaque atelier complété en
direct ou à votre rythme

une CERTIFICATION

PLATEFORME

Créez un compte gratuitement
et accédez à tous les ateliers
via notre [centre d'éducation](#)

CERTIFICAT

Obtenez un certificat de
formation après avoir complété
les 3 ateliers de la trilogie

TARIFICATION

[Contactez-nous](#) pour de
plus amples renseignements
sur les options de prix

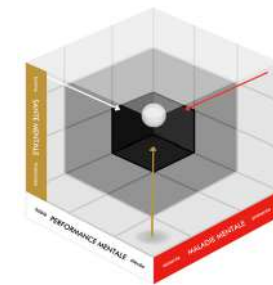
MAXIMISER LE POTENTIEL DE L'ENTRAÎNEUR.E

santé mentale/maladie/performance

par la *force* de la triade mentale

OBJECTIFS

- Améliorer les connaissances, les compétences et la confiance des entraîneur.e.s relativement à la triade mentale :



- Comprendre le rôle des entraîneur.e.s dans :



la promotion de la santé mentale et de la performance mentale



la prévention et la prise en charge des symptômes des maladies mentales

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cet atelier, les entraîneur.e.s devraient être capable de :

- DÉFINIR** la littératie en santé mentale
- DÉCRIRE** la triade mentale et comprendre les interactions entre ses composantes
- DÉFINIR** la stigmatisation dans le sport
- IDENTIFIER** les signes et symptômes de la triade mentale
- RÉAGIR** en ayant des conversations fructueuses
- ORIENTER** les pratiquant.e.s sportif.ve.s vers des spécialistes qualifié.e.s



propulser

LE MIEUX-ÊTRE ET LA PERFORMANCE

des **ENTRAÎNEUR.E.S** par les autosoins



OBJECTIFS

Améliorer les connaissances en matière d'autosoins et de bien-être dans le contexte du sport et de la vie en général

Comprendre les risques et bénéfices associés à différents niveaux de pratique des autosoins

Améliorer les capacités à :



évaluer le bien-être et planifier les autosoins



adapter les stratégies en fonction des facteurs de stress et des niveaux de fonctionnement

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cet atelier, les entraîneur.e.s devraient être capable de :

- ⑤ **DÉFINIR** la littératie en santé mentale
- ⑤ **DÉFINIR** les autosoins et le mieux-être
- ⑤ **IDENTIFIER** les facteurs de stress en entraînement et les 3 facettes de l'épuisement professionnel
- ⑤ **EFFECTUER** l'analyse quotidienne de 2 minutes
- ⑤ **EFFECTUER** l'audit de 2 mois des entraîneur.e.s
- ⑤ **CONCEVOIR** un plan d'autosoins personnalisé fondé sur les quatre états de santé mentale

PROMOUVOIR la *puissance* de la SANTÉ MENTALE par les pratiques d'entraînement

OBJECTIFS

- Intégrer la santé mentale dans la philosophie et les pratiques d'entraînement
- Identifier des stratégies pour créer des environnements d'entraînement et de de compétition psychologiquement sains et sûrs
- Améliorer les capacités à :



élaborer des plans d'action solides en matière de santé mentale



adresser les périodes de vulnérabilité qui peuvent compromettre la santé mentale dans un plan d'entraînement annuel

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cet atelier, les entraîneur.e.s devraient être capable de :

- DÉFINIR** la littératie en santé mentale et la promotion de la santé mentale
- IDENTIFIER** les comportements et tactiques de leadership qui favorisent la santé mentale
- RESPECTER** le Code de conduite universel pour prévenir et contrer la maltraitance dans le sport
- FAIRE LA DISTINCTION** entre un style d'entraînement favorable par rapport à contrôlant
- RECONNAÎTRE** les composantes d'un bon plan d'action en santé mentale
- TENIR COMPTE** des besoins en santé mentale dans la conception de programmes sportifs



PERSONNES-RESSOURCES

Les ateliers sont animés par des personnes-ressources (PRs) formées du CCSMS

QUALIFIÉES

Les PRs sont des spécialistes en santé mentale breveté.e.s et/ou des consultant.e.s en performance mentale agréé.e.s

COMPÉTENTES

Les PRs possèdent des connaissances du sport, de l'entraînement et de la triade mentale

DIVERSIFIÉES

Les PRs ont des origines, expériences, langues, identités sociales et zones géographiques différentes



RENCONTRER L'ÉQUIPE

SCANNEZ LE QR CODE
OU CLIQUEZ ICI

la trilogie d'ateliers du CCSMS

propulser la littératie en santé mentale des entraîneur.e.s

Prix

Notre objectif est de donner aux entraîneur.e.s canadien.ne.s les moyens de soutenir le mieux-être, tout en prônant l'équité, l'inclusion, les approches culturellement adaptées et tenant compte des traumatismes en matière de promotion et de soutien de la santé mentale.

Les participant.e.s reçoivent un **certificat** et un **cahier d'exercices gratuit** après avoir complété la trilogie d'ateliers du CCSMS pour les entraîneur.e.s.

En ligne

45 min¹ ✓

ATELIERS à votre rythme

Prix par personne

1	CDN\$99.00
2	CDN\$159.00
3	CDN\$199.00

Nombre d'ateliers

2 points PP
par atelier²

accès pendant
30 jours

Rabais de groupe

Nombre de participant.e.s	15-30	31-51	51+
Pourcentage de réduction	10%	20%	30%

Les rabais peuvent être appliqués à l'achat d'ateliers individuels ou à l'achat de plusieurs ateliers simultanément.

ATELIERS en direct

✓ 90 min
groupe de 25 participant.e.s max³

En ligne

CDN\$2,500⁴

En personne

CDN\$2,500⁴ + frais de déplacement applicables⁵

Pour plus d'informations, veuillez contacter

Jennifer Misurelli | Directrice de l'éducation et de la sensibilisation
à education.outreach@ccmhs-ccsms.ca

¹ Chaque atelier "à votre rythme" nécessite généralement 45 minutes pour être complété, mais la durée peut varier en fonction des besoins et préférences personnels.

² Les participant.e.s disposant d'un numéro du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) recevront 2 points de perfectionnement professionnel de l'Association canadienne des entraîneurs pour chaque atelier complété de la trilogie d'ateliers du CCSMS.

³ Une limite de 25 participant.e.s par atelier est fixé afin d'offrir une expérience d'apprentissage de haute qualité et d'aligner avec les meilleures pratiques de l'industrie.

⁴ Les prix sont basés sur un contenu standard sans personnalisation. Si une personnalisation est requise, des frais supplémentaires seront appliqués en fonction de l'ampleur du travail.

⁵ La personne-ressource sera rémunérée pour le temps de déplacement selon un taux horaire convenu. Les taux de per diem standard s'appliquent aux frais de déplacement, tels que le kilométrage et les repas. Les client.e.s sont responsables de tous les frais de déplacement.

Remplissez le formulaire pour organiser un atelier en direct OU pour acheter un forfait d'atelier à votre rythme pour votre groupe.

SCANNEZ LE QR CODE



OU CLIQUEZ ICI

