



JULIE DOAN

PHARMACIENNE, COACH DE VIE CERTIFIÉE
(ICF-ACC) ET CONFÉRENCIÈRE



RÉSILIENCE | MINDSET | BIEN-ÊTRE | LEADERSHIP

Enchantée, je suis Julie!

Julie Doan est pharmacienne, coach de vie certifiée et fondatrice de Replenish Rx, un programme de résilience accrédité par le CCCEP, conçu pour soutenir le bien-être des professionnels de la santé.

Depuis l'obtention de son diplôme en pharmacie en 2010, Julie a exercé dans divers milieux de soins à travers le Canada, notamment en soins aigus, en soins ambulatoires et en télépharmacie. Elle a également agi comme gestionnaire de projets cliniques lors de l'implantation d'un système de prescription électronique dans un centre hospitalier universitaire.

Confrontée aux exigences et à la charge mentale propres au milieu de la santé, elle s'est tournée vers la pleine conscience et le coaching de vie comme leviers pour prévenir l'épuisement professionnel et favoriser une pratique plus durable.

Aujourd'hui, elle met à profit son expertise en pharmacie et en coaching pour accompagner les professionnels de la santé et leurs équipes vers une pratique plus équilibrée et ressourçante.

À travers Replenish Rx, ses conférences et son balado Replenished in Healthcare, Julie contribue à faire évoluer le système de santé en rappelant que prendre soin de soi est une composante essentielle du soin apporté aux autres.

Quatres raisons d'inviter Julie comme conférencière

1. Une expertise qui va au-delà de la motivation

Pharmacienne et coach certifiée par l'International Coaching Federation (ICF-ACC), Julie combine son expérience du milieu de la santé à son expertise en psychologie et en changement de comportement. Ses conférences vont au-delà de l'inspiration : elles proposent des stratégies concrètes et applicables pour aider les professionnels de la santé à développer leur résilience, mieux naviguer le stress et prendre soin de leur bien-être au quotidien.

2. Une expertise reconnue en résilience et bien-être des professionnels de la santé

Julie est la créatrice de Replenish Rx, un programme de formation sur la résilience spécialement conçu pour les professionnels de la santé. Accrédité par le CCCEP pour 8 heures de formation continue, le programme est également offert sur la plateforme de formation de l'Association des pharmaciens du Canada (APhC) dans le cadre d'un partenariat avec Julie. Cette expertise approfondie lui permet d'offrir des conférences à la fois fondées, pratiques et directement adaptées aux réalités des professionnels de la santé.



Association des
pharmaciens
du Canada

Canadian
Pharmacists
Association

3. Une conférencière qui connaît la réalité du terrain

Avec plus de 15 ans d'expérience en pharmacie, Julie a exercé en pharmacie communautaire, en soins ambulatoires, en soins aigus, en soins de longue durée et en télépharmacie, en plus d'avoir occupé un rôle de chargée de projet clinique. Elle comprend donc de l'intérieur les réalités et les défis du milieu de la santé. Ses conférences sont ancrées dans des exemples concrets auxquels les participants peuvent facilement s'identifier et appliquer les outils proposés à leur propre quotidien.

4. Des conférences adaptées à votre audience

Chaque milieu et chaque équipe ont leurs propres réalités. Julie adapte ses conférences et ateliers aux besoins, aux défis et aux objectifs de l'audience afin d'offrir une expérience pertinente et engageante. Ses présentations peuvent être offertes en **français ou en anglais**, en personne ou en virtuel, et dans différents formats, de la conférence à l'atelier interactif.

Sujet de présentation #1 : Cultiver sa résilience en pharmacie



Pourquoi ce sujet est pertinent

Travailler en pharmacie demande de naviguer la pression, les imprévus, les responsabilités et un environnement en constante évolution. La résilience ne consiste pas à devenir insensible au stress ni à simplement « tenir le coup », mais à développer les ressources qui nous permettent de traverser les périodes exigeantes, de récupérer plus efficacement et de continuer à prendre soin de notre bien-être.

Cette conférence propose une approche concrète de la résilience qui aide les pharmaciens à mieux relever les défis du quotidien, tout en protégeant leur énergie et en restant connectés à ce qui compte pour eux.

Thèmes qui seront abordés

- Maîtriser son attention et reconnaître les pensées qui amplifient le stress.
- Distinguer ce qui est sous notre contrôle de ce qui ne l'est pas pour mieux gérer notre énergie.
- Reconnaître ses réactions au stress et développer des outils pour réguler son système nerveux.
- Répondre avec plus d'intention plutôt que de réagir automatiquement.
- Développer une relation plus bienveillante avec soi-même dans les moments difficiles.
- Reconnecter avec ses valeurs et cultiver davantage de sens et de joie au travail.
- Format de la présentation: D'une conférence d'une heure à un atelier interactif de 4 heures, le contenu peut être adapté aux besoins de votre groupe et au niveau d'approfondissement souhaité.



Sujet de présentation #2 : Mieux collaborer sous le stress



Pourquoi ce sujet est pertinent

Dans les milieux de soins, la pression, les interruptions et les imprévus font partie du quotidien. Sous stress, nous pouvons devenir plus réactifs et interpréter plus rapidement les comportements de nos collègues, ce qui peut créer des tensions et nuire à la collaboration.

Cette conférence propose des outils concrets pour mieux gérer ces réactions et favoriser des relations de travail plus positives et une meilleure collaboration.

Public cible: pharmaciens et membres de l'équipe technique

Thèmes qui seront abordés

- Comprendre comment le stress influence nos réactions, nos perceptions et nos interactions avec les autres.
- Créer une pause entre le déclencheur et la réaction afin de répondre avec plus d'intention.
- Distinguer les faits de nos interprétations et remettre en question nos conclusions rapides.
- Cultiver la curiosité et donner davantage le bénéfice du doute.
- Mieux composer avec les différences de personnalité, de rythme et de façon de travailler.
- Adopter de petits gestes qui contribuent à des relations et à un climat de travail plus agréables.
- Format de la présentation: Une présentation d'une heure à un atelier interactif de 2 heures.



Ils m'ont accueillie comme conférencière:



Élévateur de potentiel 



Fédération
des pharmaciens
du Québec



A.P.E.S.



Collaborons ensemble!

Invitez Julie à votre prochaine conférence
en soumettant votre demande.

CONTACTEZ JULIE

Julie Doan

Courriel: hi@juliedoanhealth.com

Siteweb: juliedoanhealth.com/fr

