



**A wellness
service for
New Brunswick
physicians.**

Free and confidential.

506-875-6749 | nbmswellness.ca



NBMS Wellness provides support to physicians and their families, medical residents, and medical students who may be coping with the demands of practice, relationships, addiction, and other mental health or life challenges. We are here to support physicians and medical learners in protecting their resiliency and finding the joy in medicine and in life.

OUR PROGRAMS

- Tailored Counselling
- MD4MD
- Peer Support Program
- Mindful MDs
- Professional Coaching Program For Physician Leaders

Call Meaghan 506-875-6749 | Free and confidential



MEAGHAN SIBBETT

Manager, NBMS Wellness

Meaghan Sibbett is the manager of NBMS Wellness, the New Brunswick Medical Society's (NBMS) physician wellness service. She provides education, clinical support, assistance, and advocacy to and for physicians throughout the province.

With an extensive social work background, Meaghan has experience in counselling, program management, and group facilitation. Prior to joining the NBMS, she was an intake and counselling coordinator at the Bridges for Women Society in Langford, B.C.

Meaghan has a master's degree in Social Work from Wilfrid Laurier University in Waterloo, O.N., a Human Services Counselling Diploma from Durham College in Oshawa, O.N., and a bachelor of arts in Psychology (Specialized Honours) from York University in Toronto.



TAILORED COUNSELLING

There is no health without mental health.

Our tailored counselling is designed specifically with physicians in mind. Through this confidential program, physicians, their immediate family members, and medical learners can access individual, relationship, and/or family support in the New Brunswick community of their choice.

There are no limits to the number of sessions or the number of times you can access this service. We can connect you with highly skilled counsellors and psychologists who work with a wide range of counselling modalities to address any challenge you may be facing.

Call Meaghan 506-875-6749 | Free and confidential



PEER SUPPORT AND MENTORSHIP PROGRAM

Sometimes only another physician can truly understand what you are going through.

The Peer Support Program was created to connect New Brunswick physicians (including medical residents and students) seeking support with volunteer physician mentors. Find support from physicians who have “been there” and understand the specific challenges where life and medical practice intersect. Program participation and all information disclosed will remain completely confidential, just as you ensure the privacy of your own patients’ medical information.

Call Meaghan 506-875-6749 | Free and confidential

Professional Coaching for Physician Leaders enables physicians currently in (or interested in pursuing) a leadership position to improve their focus, productivity, and creativity to help them reach their professional goals and become more impactful in their roles while maintaining work-life balance.

In this program, coaches partner with physicians to assist them in developing leadership skills, gaining self-awareness, clarifying goals, and identifying strengths on their journey to becoming successful leaders.

Coaching can help you develop strategies to create healthy relationships and work environments, mitigate counterproductive attitudes and behaviours, and become a more effective decision-maker and communicator in the workplace.

Call Meaghan 506-875-6749 | Free and confidential



MD4MD

The MD4MD Program connects physicians who are having trouble accessing care with colleagues who have offered to provide it. Put simply, if you need a doctor, we'll help you find one.

MINDFUL MD

Learn how mindfulness cultivates self-awareness, self-regulation, and self-compassion to help you find balance in your everyday life. The program is hosted several times throughout the year in different communities across New Brunswick.

Call Meaghan 506-875-6749 | Free and confidential



Free and confidential wellness service.

Call Meaghan 506-875-6749

nbmswellness.ca



These initiatives are made possible through the support of the following organizations:



Scotiabank®



**Un service de
mieux-être pour
les médecins du
Nouveau-Brunswick.**

Gratuit et confidentiel.

506-875-6749 | www.smbmieuxetre.ca



Mieux-être SMNB offre un soutien aux médecins et à leur famille, aux résidents et aux étudiants en médecine qui doivent faire face aux exigences de la pratique, aux relations, à la dépendance et à d'autres problèmes de santé mentale ou de vie. Nous sommes là pour aider les médecins et les étudiants en médecine à protéger leur résilience et à trouver la joie dans la médecine et dans la vie.

NOS PROGRAMMES

- Counseling personnalisé
- Un médecin pour le médecin
- Soutien par les pairs
- Médecins pleinement conscients
- Accompagnement professionnel pour les médecins dirigeants

Communiquez avec Meaghan, au 506-875-6749 | Gratuit et confidentiel.



MEAGHAN SIBBETT

Gestionnaire de Mieux-être SMNB

Meaghan Sibbett est la gestionnaire de Mieux-être SMNB, le service de mieux-être des médecins de la Société médicale du Nouveau-Brunswick (SMNB). Elle offre des services de formation, de soutien clinique et d'assistance aux médecins de la province et elle défend leurs intérêts.

Forte d'une vaste expérience en travail social, Meaghan a acquis de l'expérience en matière de conseil, de gestion de programmes et d'animation de groupes. Avant de se joindre à la SMNB, elle était coordonnatrice de l'accueil et du counseling à la Bridges for Women Society de Langford, en Colombie Britannique.

Meaghan est titulaire d'une maîtrise en travail social de l'Université Wilfrid-Laurier de Waterloo (Ontario), d'un diplôme de conseillère en services sociaux du Durham College d'Oshawa (Ontario) et d'un baccalauréat ès arts en psychologie (avec spécialisation) de l'Université York de Toronto.



COUNSELING PERSONNALISÉ

La santé mentale fait partie intégrante de la santé générale.

Notre service de counseling personnalisé est conçu spécialement pour les médecins. Grâce à ce programme confidentiel, les médecins, les membres de leur famille immédiate et les étudiants en médecine peuvent accéder à un soutien individuel, relationnel ou familial dans la localité du Nouveau Brunswick de leur choix.

Il n'y a aucune limite quant au nombre de séances ou au nombre de fois que vous pouvez accéder au service. Nous pouvons vous mettre en contact avec des conseillers et des psychologues hautement qualifiés qui travaillent avec un large éventail de modalités de counseling pour relever tout défi auquel vous pouvez être confronté.

Communiquez avec Meaghan, au 506-875-6749 | Gratuit et confidentiel



PROGRAMME DE SOUTIEN PAR LES PAIRS ET DE MENTORAT

Parfois, seul un autre médecin peut vraiment comprendre ce que vous vivez.

Le Programme de soutien par les pairs a été créé pour mettre en relation les médecins du Nouveau Brunswick ayant besoin de soutien (y compris les résidents et les étudiants en médecine) avec des médecins mentors bénévoles.

Trouvez du soutien auprès de médecins qui ont déjà vécu votre expérience et qui comprennent les défis particuliers que pose le croisement de la vie et de la pratique médicale. La participation au programme et tous les renseignements divulgués demeureront entièrement confidentiels, tout comme vous assurez la confidentialité des renseignements médicaux de vos propres patients.

Communiquez avec Meaghan, au 506-875-6749
Gratuit et confidentiel

L'accompagnement professionnel pour les médecins dirigeants permet aux médecins qui occupent (ou souhaitent occuper) un poste de direction d'améliorer leur concentration, leur productivité et leur créativité afin de les aider à atteindre leurs objectifs professionnels et à avoir plus d'impact dans leur rôle tout en maintenant un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée.

Dans ce programme, les accompagnateurs travaillent en partenariat avec les médecins pour les aider à développer leurs compétences en matière de leadership, à prendre conscience d'eux-mêmes, à clarifier leurs objectifs et à cerner leurs points forts dans leur parcours pour devenir des dirigeants efficaces.

L'accompagnement peut vous aider à développer des stratégies pour créer des relations et des environnements de travail sains, atténuer les attitudes et les comportements contre-productifs, et devenir un décideur et un communicateur plus efficace au travail.

Communiquez avec Meaghan, au 506-875-6749 | Gratuit et confidentiel



UN MÉDECIN POUR LE MÉDECIN

Le programme « Un médecin pour le médecin » met en relation les médecins qui ont de la difficulté à obtenir des soins avec des collègues qui ont offert de les leur fournir. Pour faire simple, si vous avez besoin d'un médecin, nous vous aiderons à en trouver un.

MÉDECINS PLEINEMENT CONSCIENTS

Apprenez comment la pleine conscience renforce la conscience de soi, le contrôle de soi et la compassion envers soi pour vous aider à trouver un juste équilibre dans la vie quotidienne. Le programme est offert plusieurs fois au cours de l'année à différents endroits au Nouveau-Brunswick.

Communiquez avec Meaghan, au 506-875-6749
Gratuit et confidentiel



Service de mieux-être gratuit et confidentiel.

Appelez Meaghan au 506-875-6749

www.smbmieuxetre.ca



Ces initiatives sont rendues possibles grâce au soutien des organismes suivants :



Banque Scotia.