



Invitation à venir vous ressourcer les jeudis après-midi

Les ateliers sont offerts gratuitement.

Dates : Les jeudis 29 avril et 6 mai 2021

Heures : 13h30 à 16h00

Lieu : La plateforme Zoom

La gestion du stress

Reconnaître l'utilité de bien gérer mon énergie :

- Le stress : c'est quoi?
- Ai-je du pouvoir face au stress?
- Puis-je identifier mes dépenses d'énergie?
- Comment puis-je récupérer?
- Quels sont mes trucs anti-stress?



Nation huronne-wendat
Direction Santé et Bien-être

l'amarrage
ressources en santé mentale

Inscription : Par courriel à stephanielapointe@lamarrage.ca au plus tard le 27 avril à 12h.

Vous recevrez un lien Zoom et le document PDF le jeudi 29 avril en matinée.

Au plaisir de vous rencontrer sous peu!