

Programmation automne 2011 et hiver 2012

Secteur MRC MITIS

SOIRÉE-CAUSERIE

« POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA SANTÉ MENTALE »

Des rencontres d'information vous sont offertes sur divers thèmes afin de vous outiller pour maintenir un équilibre émotionnel au quotidien.

Mardi 25 octobre 2011 : Dominez les émotions qui vous détruisent...

Ensemble essayons de comprendre comment briser le cycle de nos émotions qui varient continuellement de jour en jour pour garder une meilleure qualité de vie.

Mardi 22 novembre 2011 : Halte à la manipulation ! Prenez votre place.

Qui sont-ils ? Pourquoi nous contrôlent-ils ? Comment nous défendre ? Apprenons à mieux identifier ces manipulateurs pour ensuite s'en protéger.

Mardi 13 décembre 2011 : Vaincre ses peurs pour mieux grandir...

Apprenons à mieux connaître les formes et les mécanismes des peurs qui nous hantent pour mieux y faire face.

Mardi 24 janvier 2012 : La connaissance de soi, est-ce si important ?

Découvrez des méthodes pour apprendre à mieux vous connaître et l'importance de comment la connaissance de soi peut changer votre vie?

Mardi 21 février 2012 : S'aimer pour mieux vivre avec les autres.

L'estime de soi et la confiance en soi, comment faire pour être enfin soi-même dans son ensemble ? Tentons de modifier nos comportements pour évoluer.

Mardi 20 mars 2012 : Comment bien réussir son premier contact, topo des meilleurs trucs... ?

Comment bien communiquer avec les autres, la vie nous apprend beaucoup, mais elle oublie parfois de nous fournir les mécanismes nécessaires pour bien communiquer. Faisons de nous de bons communicateurs par l'entremise des meilleurs techniques.

Mardi le 17 avril 2012 : S'entraînez au bonheur, pour y faire une place dans notre vie.

Établissons ensemble quelques règles de bases pour s'ouvrir au bonheur et lui faire une place dans notre vie au quotidien !

INFORMATIONS

Cette année, les causeries ont lieu de 19h à 21h à la bibliothèque Jean-Louis Desrosiers, 1477, Jacques-Cartier, Mont-Joli

Inscription obligatoire auprès de Lency Lévesque au (418) 775-7261 ext 4261

Coût : gratuit

Informations supplémentaires : Mme Pamela Bérubé Jean à l'ACSMBF au 418-723-6416

Pour être tenu au courant de nos activités, visitez  <http://www.facebook.com/acsmbf>

Ce projet d'atelier populaire s'inscrit dans le mandat régional de l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale du Bas-du-Fleuve inc (ACSMBF) en promotion et prévention en santé mentale financé par l'ASSSBSL et Centraide Bas-St-Laurent. Il est rendu possible grâce au partenariat :

