

Programmation automne 2011 et hiver 2012

Secteur MRC Rimouski

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.

Mercredi 26 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.

Mercredi 30 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.

Mercredi 25 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?

Mercredi 29 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.

Mercredi 28 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.

Mercredi le 25 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

Les causeries ont lieu de 19h à 21h à la bibliothèque Lisette-Morin, 110 rue de l'évêché Est, Rimouski.

Inscription auprès de Manon Sévigny au (418) 723-6416

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 de Centraide Bas - St-Laurent. Il est rendu possible grâce au partenariat :

