



Comment composez-vous avec toutes les exigences de la vie?

Il peut arriver à n'importe qui d'être déstabilisé face à une crise ou encore de se sentir dépassé en cas de stress intense. Renforcer notre résilience est important pour notre qualité de vie.

L'atelier Développer sa résilience du programme Mindful Campuses vous aidera à passer de la survie à l'épanouissement, quelles que soient les épreuves que la vie vous réserve.

Personnes auxquelles cet atelier s'adresse :

Date :

Heure de début :

Heure de fin :

Lieu :

Pour s'inscrire :

Nous remercions et reconnaissons Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale et Employeur consciencieux Canada pour le soutien qu'ils offrent aux établissements d'enseignement postsecondaires et pour leur détermination à sensibiliser les membres du personnel, les étudiants et le corps enseignant à la santé mentale et au bien-être.