



# 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.



Stratégies en milieu de travail  
sur la santé mentale

