



Programme  
Mindful Campuses

## Atelier Développer sa résilience

### 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.

**Cet atelier 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.

canada  <sup>MC</sup>

Stratégies en milieu de travail  
sur la santé mentale

  
EMPLOYEUR  
CONSCIENCIEUX  
*canada*