

Gestion du stress

“ Le stress est un état qui débalance l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu ”

BUT DE L'ATELIER:

Il est parfois difficile de saisir les nuances entre le stress et l'anxiété. Ainsi au cours de cet atelier, vous serez davantage en mesure d'identifier leurs différences.

OBJECTIFS de L'ATELIER:

- ✓ Démystifier le mécanisme naturel d'adaptation du corps face au stress et identifier les facteurs stressants dans notre vie,
- ✓ Reconnaître les signaux d'alarme de notre corps et les conséquences du stress chronique.
- ✓ Découvrir des moyens de bien gérer notre stress en évaluant nos diverses stratégies.
- ✓ Définir nos besoins et priorités en tant qu'individu afin de nous permettre de bien vivre avec notre stress au quotidien.

Maximum 6 personnes 6 rencontres

Du mercredi 2 février au 9 mars 2022 de 10h30 à 12h

Animatrice: *Myriam*

*** Carte de membre valide obligatoire**

Pour toute question ou pour vous inscrire, S.V.P. communiquez avec nous au 819.326.4779 ou info@centrelacolombe.ca



**Voir engagement au verso*

ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :

- ✚ Porter le masque pour entrer à La Colombe et se déplacer,
- ✚ Respecter les mesures sanitaires en vigueur.
- ✚ S'engager à participer à toutes les rencontres.
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
- ✚ Être prête à éveiller des émotions.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans l'expression de leur vécu.
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**



Parler de nous avec femmes

