

2025

ATELIERS SUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL



SANTÉ DES FEMMES :

S'ÉCOUTER ET PRENDRE SOIN DE SOI

DATE : 11 avril 2025

HEURE : 13 h - 14 h HNC

Apprenez ce qui affecte la santé des femmes, identifiez les obstacles les plus courants et emportez avec vous des outils pratiques pour mieux prendre soin de vous et obtenir de l'aide.



FREINER L'ÉPUISEMENT

PROFESSIONNEL : VOTRE GUIDE DE LA PRÉVENTION ET DE L'INTERVENTION PRÉCOCE

DATE : 1^{er} août 2025

HEURE : 13 h - 14 h HNC

Cet atelier explore les moyens de prévenir l'épuisement professionnel en améliorant la communication sur le lieu de travail, en gérant le stress et en fixant des limites entre le travail et la vie privée. Apprenez des stratégies pour protéger votre bien-être et stimuler votre productivité.



GÉRER LA SANTÉ MENTALE PENDANT LES VACANCES

DATE : 14 novembre 2025

HEURE : 13 h - 14 h HNC

Découvrez des moyens simples d'éviter le stress pendant les fêtes et de leur donner plus de sens. Cet atelier présente des stratégies fondées sur la recherche pour définir les attentes, gérer les conflits et trouver la joie dans les moments importants.