

CONFÉRENCE POPULAIRE

2019-2020

« Pour en savoir plus sur la santé mentale »

Des rencontres d'information vous sont offertes sur divers thèmes afin de vous outiller pour maintenir un équilibre émotionnel au quotidien.

Ces conférences s'adressent à tous, mais les places sont limitées. C'est normal «C'EST GRATUIT !»

En collaboration avec la Bibliothèque Fonds de solidarité FTQ:



Mercredi 25 septembre 2019: Comment tirer le meilleur de soi ?

Tirer le meilleur de soi exige de croire en ses forces, de passer à l'action, de persévérer, mais avant tout de réfléchir à ce que l'on est afin de connaître ses schémas de fonctionnement.

Mercredi 6 novembre 2019: Anxiété, sois mon invitée!

Être anxieux n'est pas une condamnation, et bien que l'anxiété puisse handicaper une vie, elle apporte aussi une énergie qui peut être un formidable moteur pour nous pousser à nous dépasser.

Mercredi 25 mars 2020: S'épanouir à travers nos limites.

Nous avons tous à composer avec des limites. Or, il n'est pas toujours facile de composer avec celles-ci. Nous verrons dans cette conférence que nous pouvons aborder les limites de façon plus constructive en nous en servant pour évoluer et mieux reconnaître nos besoins.

Mercredi le 29 avril 2020: La communication à la source!

La communication demeure l'un des éléments essentiels concernant la réussite de toute relation. Bien que la communication soit une question de cœur et d'émotions, pour qu'elle soit satisfaisante et qu'elle participe aux mieux-être relationnel, il y a des règles à suivre.

Mercredi le 27 mai 2020: S'entraîner à ralentir, c'est possible!

Dans notre monde moderne et rapide, le temps nous semble un train sur le point de quitter la gare au moment où nous arrivons sur le quai. Ensemble, nous verrons comment il nous est possible de trouver un équilibre entre vitesse et lenteur.



Les conférences ont lieu de 18h30 h à 20h30 à la bibliothèque municipale Fonds de solidarité FTQ de Matane, 520 avenue Saint-Jérôme à Matane, QC

Pour réserver votre place, inscrivez-vous au lien suivant en choisissant la ou les conférences souhaitées: <https://www.eventbrite.ca/d/canada--rimouski/smq/>

ou auprès de Christiane Melançon (responsable de la bibliothèque) au 418-562-9233 option 4.

