

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 Lisette-Morin:



Mercredi 30 octobre 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 27 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 29 janvier 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 créatrice en nous en servant pour évoluer et mieux reconnaître nos besoins. *-Inspirée de la conférence d' Ingrid Phaneuf*

Mercredi 26 février 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 au mieux-être relationnel, il y a des règles à suivre.

Mercredi 18 mars 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.

Mercredi 22 avril 2020: La force cachée de la vulnérabilité.

Nous tentons, par tous les moyens possibles, de masquer notre vulnérabilité pour nous montrer forts et en contrôle de nos moyens en toutes circonstances. Or, la réalité est que nous sommes TOUS vulnérables et TOUS blessés. En prendre conscience ne nous affaiblit pas, c'est tout le contraire!

(En cas d'une annulation, la conférence sera remise le mercredi 20 mai 2020)



Les conférences ont lieu de 18h30 h à 20h30 à la Bibliothèque Lisette-Morin, 110, rue de l'Évêché Est, Rimouski.

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

