



Association canadienne pour la santé mentale, filiale du Bas-du-Fleuve inc.

315, Rouleau

Rimouski, Qc G5L 5V5

Téléphone: 418 723-6416

Télécopie: 418 721-5811

Messagerie: promotion@acsmbf.com ou promotion2@acsmbf.com

Site web: <http://www.acsmbf.com>

Facebook: ACSMBF



Ce programme est rendu possible grâce au soutien financier

Programme Vivre-Mieux

Programmation d'atelier de sensibilisation à une bonne santé psychologique



418 723-6416

Le Programme Vivre-Mieux

Le programme Vivre Mieux ! s'inscrit dans le volet régional de promotion et de prévention en santé mentale de l'ACSMBF auprès de groupes structurés qui proviennent des milieux communautaires, des clubs sociaux, des entreprises, des milieux scolaires ou autres organisations.

Ce programme offre une panoplie d'ateliers pour un mieux-être émotionnel. Chaque groupe peut répondre à ces besoins de sensibilisation en choisissant à la pièce les thèmes qui leur conviennent. Chaque rencontre a une durée entre 2h00 et 3h00 selon les demandes.

Informations générales

Disponibilité: L'animation peut se faire en semaine de jour ou de soir avec des groupes de plus de 10 personnes, d'octobre à juin.

Coût: Le frais de déplacement sont demandés en fonction du kilométrage effectué. D'autres frais peuvent s'appliquer au besoin en fonction des spécificités des groupes. Ces derniers doivent s'entendre avec l'animatrice au préalable.

Ateliers offerts

La santé psychologique

- * L'ACSM-BF c'est quoi ?
- * Préservez sa santé psychologique au quotidien.
- * La santé psychologique parlons-en !
- * Prendre une pause ç`a du bon !

La gestion de colère

- * Les émotions bouillent. Halte colère !
- * La sagesse de nos colères et de nos frustrations.

La communication

- * L'art de la communication.
- * Apprendre à oser, vaincre sa timidité.
- * Comment bien réussir le premier contact ?

Les relations

- * La dépendance affective, fait-elle partie de ma vie ?
- * Suis-je victime de chantage affectif ?
- * Halte à la manipulation! Prenez votre place.
- * Vivre avec ces gens qui critiquent tout.

Le bonheur

- * S'entraîner au bonheur, pour y faire une place dans notre vie.

Le stress

- * Mon stress à moi d'y voir!
- * L'imprévu, ça me stresse...
- * Que le stress devienne mon allié.

Les émotions

- * Dominez les émotions qui vous détruisent.
 - * Les blues de l'hiver.
- * Tu sais, ta sécurité intérieur ça compte aussi ?

L'estime de soi

- * S'aimer soi d'abord et avant tout.
- * S'aimer pour mieux vivre avec les autres.
 - * Tu es formidable, le sais-tu ?

La connaissance de soi

- * La connaissance de soi, est-ce si important ?
- * Suis-je un imposteur? Mon sentiment de compétence.

Vieillir en santé psychologique

- * Vieillir en bonne santé psychologique.
- * Préserver sa santé psychologique malgré le vieillissement.
- * Aider les aînés à prendre soin de leur santé psychologique.
- * Faire face aux changements du vieillissement.

La santé psychologique au travail

- * Préserver sa santé psychologique au travail.
 - * Prendre soin de soi au travail.
- * Les biens-faits des relations de travail positives.
 - * Comment faire pour être bien au travail.
 - * Être heureux au travail.

- * **Pour plus d'information sur cette catégorie d'atelier consulter le Programme Vivre-Mieux au travail.**



PRENEZ NOTE !

Nous offrons aussi la possibilité d'autres thèmes sur demande spécifique. Veuillez prendre contact avec la personne responsable du volet promotion/prévention pour plus d'informations.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus de détails concernant les ateliers de sensibilisation.

