

ATELIER SUR L'ESTIME DE SOI



Quoi?

-Ce qu'est l'estime de soi et son rôle.
-Les moyens que nous pouvons mettre en place pour une meilleure estime et confiance personnelle.

Où?

Centre communautaire d'Anjou,
7800 boul. métropolitain. Local 131

Quand?

Le 30 septembre,
13h30-15h30

Qui?

Travailleuse sociale du
CIUSSS

Prix?

Gratuit!

Pour d'autres information ou
inscription: 514-351-2517 poste
104 ou info@sara-anjou.com

ATELIER SUR LE STRESS ET ANXIÉTÉ



Avec collation!

Quoi?

- Identifier les sources du stress.
- Connaitre la fonction du stress dans notre quotidien.
- Outils pour apprendre à composer avec le stress.

Où?

Salle communautaire des Jardins
Châteauneuf, 7800 boul. Châteauneuf

Quand?

Le 18 Novembre,
13h30-15h30

Qui?

Travailleuse sociale du
CIUSSS

Prix?

Gratuit!

Pour d'autres information ou
inscription: 514-351-2517 poste 104
ou info@sara-anjou.com

ATELIER SUR LE STRESS ET ANXIÉTÉ



Avec collation!

Quoi?

- Identifier les sources du stress.
- Connaitre la fonction du stress dans notre quotidien.
- Outils pour apprendre à composer avec le stress.

Où?

Salle communautaire des Jardins
Chaumont, 8800 Chaumont

Quand?

Le 12 Novembre,
13h30-15h30

Qui?

Travailleuse sociale du
CIUSSS

Prix?

Gratuit!

Pour d'autres information ou
inscription: 514-351-2517 poste 104
ou info@sara-anjou.com