

Pour vous aider accroître votre capacité à faire face au changement, à renforcer la résilience et à améliorer votre bien-être général, le Projet Espoir vous invite à participer à cinq ateliers axés sur le développement de vos compétences en matière de bien-être. Pour les adultes, ils sont offerts gratuitement, en virtuel et en français.

Le premier atelier a lieu le 23 janvier de 18 h 30 à 20 h et aura comme thématique «Résolution de problèmes». Celui-ci vous donnera des astuces pour vous aider à définir clairement vos problèmes et à examiner les variétés de solutions possibles lorsque vous faites face à un problème.

Le deuxième atelier aura lieu le 6 février de 18 h 30 à 20 h et aura comme thématique «Activités positives». Celui-ci vous donnera des astuces pour vous aider à vous sentir plus connectés avec vous-mêmes, à vos valeurs et aux autres par le biais d'activités positives.

Le troisième atelier aura lieu le 20 février de 18 h 30 à 20 h et aura comme thématique «Gérer nos réactions». Celui-ci vous donnera des astuces pour vous aider à protéger votre bien-être, maintenir de saines relations, prendre des décisions efficaces.

Le quatrième atelier aura lieu le 5 mars de 18 h 30 à 20 h et aura comme thématique «Pensées aidantes». Celui-ci vous donnera des astuces pour améliorer votre humeur et réduire l'intensité de vos actions par l'intermédiaire de pensées positives.

Le cinquième atelier aura lieu le 19 mars de 18 h 30 à 20h et aura comme thématique «Connexion bienveillante». Celui-ci vous donnera des astuces pour réduire l'isolement et augmenter votre confiance par le biais de connexions bienveillantes.

Pour vous inscrire, consultez le lien suivant:

<https://bit.ly/48Erou7>