

Solutions à la colère ^{MD}

Sujets abordés:

- ◆ Assumer la responsabilité de ses sentiments
- ◆ Comprendre comment se produit la colère
- ◆ Le langage corporel
- ◆ Écouter
- ◆ Laisser aller la colère résiduelle
- ◆ Quel est votre signe?
- ◆ Agressivité, passivité, affirmation de soi
- ◆ Combiner les communications verbales et non verbales
- ◆ Pardonner



GRATUIT

**Session de 10 semaines dans un environnement
sécuritaire et confidentiel**

**Chaque mercredi débutant le 25 octobre 2017
de 14h00 à 15h30**

**A déterminer : si sessions seront en français ou en anglais,
ACSM, 663B rue Principale, Casselman, ON**

**Pour s'inscrire ou obtenir plus d'information, adressez-vous à
Eric 613-938-0435, poste 425.**



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East
Mental health for all

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est
La santé mentale pour tous

ANGER SOLUTIONS (TM)

Topics include:

- ♦ Wrapping Your Head Around Anger
- ♦ Understanding How Anger Develops
- ♦ Body Language
- ♦ Listening
- ♦ Release Residual Anger
- ♦ What's Your Sign?
- ♦ Aggressive, Passive, Assertive
- ♦ Combining Verbal and Non-Verbal Communication
- ♦ Forgiveness



FREE

**10 week session in a safe and confidential environment
Every Wednesday starting October 25th, 2017
from 2 p.m. to 3:30 p.m.**

**Sessions in French or English, to be determined
CMHA, 663B Principale Street, Casselman, ON**

To register or for more information contact Eric 1-800-493-8271 ext 341



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East
Mental health for all

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est
La santé mentale pour tous