

IMAGE DE SOI POSITIVE



GRATUIT

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

Les mardis débutant

le 28 avril 2020

de 13h30 à 15h30

ACSM, 329 rue Pitt,

Cornwall, ON

Sujets abordés:

- ◆ Définir l'estime de soi
- ◆ Focaliser sur le positif
- ◆ Comprendre la procrastination
- ◆ L'acceptation de soi
- ◆ L'affirmation et l'estime de soi
- ◆ La communication efficace
- ◆ Comment les pensées déterminent les sentiments
- ◆ Examiner les croyances profondes
- ◆ Les désavantages du perfectionnisme
- ◆ Gérer le stress
- ◆ Prendre soins de soi
- ◆ Relations saines

Pour s'inscrire ou obtenir plus d'information, adressez-vous à

Mallory au 613-938-0435, poste 311



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

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