

Calendrier 2022

PROGRAMME D'AIDE AUX LANGAGIERS

	THÉMATIQUE	SÉMINAIRE EN LIGNE*	DESCRIPTION
TRIMESTRE 1	Engagement	<i>De l'épuisement à l'inspiration : rester impliqué et éviter le burn-out</i> Disponible à la demande à p.d. 17 mars	Découvrez comment contourner et prévenir le burn-out et rester impliqué au travail et dans votre vie personnelle.
TRIMESTRE 2	Explorer la nature	<i>Se trouver grâce à la nature</i> Disponible à la demande à p.d. 21 juin	Découvrez l'importance d'être à l'extérieur, cherchez votre propre façon de profiter de la nature et améliorez votre bien-être.
TRIMESTRE 3	Communication ouverte	<i>Communication ouverte : comment la mettre en place efficacement</i> Disponible à la demande à p.d. 20 sept	Obtenez les compétences nécessaires pour communiquer de manière ouverte et efficace, au travail et à la maison.
TRIMESTRE 4	Maîtriser son stress	<i>Anti-stress : gérer et prendre le contrôle de votre vie</i> Disponible à la demande à p.d. 21 déc	Gérez votre stress de façon plus saine et découvrez quelques stratégies pour prendre le contrôle de votre vie.

	SÉANCES DE SENSIBILISATION		
MARS	Journée internationale des droits des femmes	<i>Journée internationale des droits des femmes</i> Disponible à la demande à p.d. 8 mars	Pour célébrer les femmes et leurs accomplissements, sensibiliser à différents sujets et parler de ce qui affecte les femmes dans notre monde actuel.
JUIN	Mois des fiertés	<i>Mois des fiertés</i> Disponible à la demande à p.d. 1 ^{er} juin	Découvrez comment promouvoir l'affirmation de soi et l'égalité tout en renforçant la visibilité des personnes LGBTQ+.
SEPTEMBRE	Journée mondiale de la prévention du suicide	<i>Journée mondiale de la prévention du suicide</i> Disponible à la demande à p.d. 10 sept	Pour sensibiliser aux causes du suicide et découvrir des manières de le prévenir.
OCTOBRE	Journée mondiale de la santé mentale	<i>Journée mondiale de la santé mentale</i> Disponible à la demande à p.d. 10 oct	Offre les outils et techniques permettant aux individus d'adopter une approche positive et active pour prioriser leur santé mentale.
NOVEMBRE	Journée internationale de sensibilisation au stress	<i>Journée internationale de sensibilisation au stress</i> Disponible à la demande à p.d. 3 nov	Découvrez des façons pratiques d'accroître les niveaux de santé et de bonheur en vous concentrant sur la gestion du stress et la sensibilisation au stress.
NOVEMBRE	Journée internationale de l'homme	<i>Journée internationale de l'homme</i> Disponible à la demande à p.d. 19 nov	Pour sensibiliser au bien-être des hommes, mettre en avant des modèles positifs et célébrer les valeurs positives que les hommes apportent à leur famille, à leurs communautés et au monde.

LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER

Il vous suffit de téléphoner ou de vous connecter.

VOTRE PROGRAMME D'AIDE AUX LANGAGIERS

Toujours disponible | Gratuit | Confidentiel

SITE WEB: <http://ca.resourcesforyourlife.com>

CODE D'ENTREPRISE : PAL

