

Conférence GRATUITE pour TOUS

présentée par...

le comité EHDA* de la CSSWL

(* élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage)

MARDI 19 février 2019 ❖ 19 h à 20 h 30

~ SUJET DE LA CONFÉRENCE ~

Conciliation travail-vie personnelle, mieux-être et résilience

CONFÉRENCIÈRE : D^{re} Jewel Perlin, psychologue

Ordre des psychologues du Québec, Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (B.A., psychologie, baccalauréat en travail social, maîtrise en travail social, doctorat en psychologie du counseling, Université McGill)
D^{re} Perlin travaille dans le domaine du counseling depuis 2000.

Conciliation travail-vie personnelle, mieux-être et résilience, par D^{re} Jewel Perlin
(comme vu à l'émission de télévision *Breakfast Television*)

Un travailleur canadien sur quatre affirme vivre un stress élevé au quotidien. Trouver un équilibre convenable et répondre aux demandes du travail et à celles de la vie de tous les jours peut représenter tout un défi. Il est important de savoir concilier travail, famille et vie personnelle, car il en va de notre bonheur et de notre bien-être.

Cet atelier interactif, instructif et pratique met l'accent sur la compréhension des concepts clés de la conciliation travail-vie personnelle, du mieux-être et de la résilience. En plus d'apprendre à mieux prendre soin d'eux-mêmes à l'aide d'un modèle multidimensionnel, les participants découvriront comment intégrer des pratiques axées sur le mieux-être au quotidien, maintenir un équilibre grâce aux principes de la psychologie positive et appliquer des stratégies pour augmenter la résilience, le mieux-être et le bonheur.

VENEZ ASSISTER À CETTE CONFÉRENCE EN PERSONNE

LIEU : Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier

235, montée Lesage, Rosemère (Québec) J7A 4Y6

(nombre de places disponibles : 60)

Si vous souhaitez assister en personne, la date limite pour vous inscrire est le **lundi 18 février 2019**

OU

VISIONNEZ LA CONFÉRENCE EN LIGNE : <http://bit.ly/swlsbseac>

INSCRIVEZ-VOUS ICI : <http://bit.ly/SEACFEB19>

