



PROGRAMMES ET ANIMATIONS

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Lac-Saint-Jean
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Nos **programmes et animations** incitent à la discussion et au partage et portent principalement sur les lancements des campagnes annuelles de promotion de la santé mentale des années précédentes et actuelles

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Clientèle visée : Adultes et adolescents

Description : Sensibiliser la population aux saines « attitudes » de vie pour le développement d'une santé mentale positive.

Thèmes abordés :

- Définition de la santé mentale
- Définition de la santé mentale positive
- Présentation des 7 astuces pour maintenir une santé mentale positive : Agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir et créer des liens

AGIR POUR DONNER DU SENS

Clientèle visée : Adultes et adolescents

Description : Sensibiliser la population aux saines « attitudes » de vie pour le développement d'une santé mentale positive grâce à l'astuce AGIR

Thèmes abordés :

- Définition de la santé mentale
- Donner du sens à sa vie
- La gratitude
- Le pouvoir d'agir
- Agir en milieu de travail

DÉCOUVRIR POUR VOIR AUTREMENT

Clientèle visée : Adultes et adolescents

Description : Sensibiliser la population aux saines « attitudes » de vie pour le développement d'une santé mentale positive grâce à l'astuce DÉCOUVRIR

Thèmes abordés :

- Définition de la santé mentale
- Découverte des forces
- Bénéfices de la curiosité
- Découvrir dans le changement
- Les stratégies d'adaptation

RESSENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

Clientèle visée : Adultes et adolescents

Description : Sensibiliser la population aux saines « attitudes » de vie pour le développement d'une santé mentale positive grâce à l'astuce RESENTIR

Thèmes abordés :

- Définition de la santé mentale
- Faire place aux émotions
- L'intelligence émotionnelle
- Les émotions au travail
- Les besoins

Pour plus d'information concernant nos services et disponibilités, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au (418) 275-2405 ou par courriel au direction@smqlsj.com.