

atelier d'autogestion

vivre avec une meilleure estime de soi



Cet atelier vous aide à trouver des stratégies et outils concrets pour reprendre du pouvoir sur votre santé mentale dans votre vie quotidienne.

- démarche structurée sur 10 semaines
- information théorique
- activités pratiques, discussions et exercices
- formule de groupe basée sur l'entraide
- matériel inclus

« J'ai des outils concrets qui vont me permettre d'agir au quotidien pour améliorer et renforcer mon estime de soi. Je vois plus clairement qui je suis, en ayant enlevé les perceptions nocives que j'avais de moi. »

- participante à l'atelier d'autogestion de l'estime de soi

Atelier offert par le
CARREFOUR LE MOUTIER,
en personne et/ou en virtuel

219, rue Saint-Charles Ouest,
Longueuil, J4H 1E1

Inscription toute l'année à :

ateliersautogestion@
carrefourmoutier.org

carrefourmoutier.org | 450-679-7111

rolief

le chemin de
la santé mentale

monrelief.ca

