

ATELIERS D'AUTOGESTION



L'autogestion des soins consiste à développer des habiletés afin de reprendre du pouvoir sur sa santé physique, psychologique et sociale. Elle permet aussi de mettre en pratique des comportements sains selon sa situation et de préserver sa santé ou de la retrouver. Vous désirez donc connaître des façons d'améliorer votre qualité de vie, être outillés, être accompagnés dans une démarche, les ateliers d'autogestion des soins sont pour vous.

Les ateliers offerts sont :

- Autogestion de l'anxiété;
- Autogestion de la dépression;
- Autogestion de la bipolarité;
- Autogestion de l'estime de soi;
- Autogestion des troubles anxieux et de l'humeur en milieu de travail.

Comment cela fonctionne-t-il ?

- Cheminement en groupe
- 10 semaines consécutives (12 semaines bipolarité)
- Informations théoriques
- Exercices pratiques
- Discussion en groupe
- Coût du matériel : 50\$



Autogestion
de l'anxiété



Autogestion
de la bipolarité



Autogestion de
la dépression



Autogestion de
l'estime de soi



Autogestion en
milieu de travail

Appelez-nous sans tarder pour avoir plus d'informations et connaître les dates de début des ateliers !

ACSM Saguenay, Chicoutimi
Centre l'ArrimAge, Dolbeau
Centre l'Escale, Jonquière
Centre le Bouscueil, Roberval
Centre Nouvel Essor, Chicoutimi

418-549-0765
418-276-7925
418-547-3644
418-275-0341
418-549-3614

Centre le Phare, La Baie
Centre de prévention du suicide 02
Centre de rétablissement le Renfort, Alma
Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean, Roberval

418-544-9301
418-545-9110
418-668-8706
418-275-2405

www.aracsm02.ca