



François Vincent ▶ **Les banlieusardises bouchervilloises** ...

9 mars, à 11:27 ·

Conférence : Les enjeux du stress émotionnel

Mardi 27 mars 2018

9 h 30 à 11 h

Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Les bénévoles vivent parfois des situations qui les perturbent, provoquant ainsi un état de stress plus ou moins intense. Si le problème perdure, le cerveau déclenche alors une alarme pour inciter la personne à trouver une solution favorable.

Pour éviter l'épuisement, l'anxiété, la dépression ou la démotivation, il est nécessaire de réduire quotidiennement le niveau de stress. À la fois auteure, formatrice et coach de vie, la conférencière Jacinthe Chaussé proposera quelques stratégies en ce sens.

Inscriptions : Accueil du CABB au 450 655-9081 ou par courriel à info@cabboucherville.ca avant le 22 mars 2018, 12 h

La conférence est offerte gratuitement aux bénévoles actifs du CABB. Des frais de 10 \$ sont demandés aux autres participants.



gm.2129186533971973&type=3