



**Canadian Mental
Health Association**
New Brunswick
Mental health for all

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Nouveau-Brunswick
La santé mentale pour tous

ÊTRE LE MEILLEUR DE MOI-MÊME



L'estime de soi est le sentiment profond que vous ressentez à l'intérieur de vous et pour votre propre valeur.

Améliorer votre estime de soi est possible, peu importe votre âge, les événements de votre vie et/ou votre passé.

Un aperçu des sujets qui seront couverts :

- Pour être toi, sois toi
- Se parler à soi-même
- Choix, valeurs et objectifs
- La maladie de plaie et attentes
- Émotions contre sentiments
- Dire non et se fixer des limites
- Affirmation de soi et écoute active
- Conflit et communication efficace
- Changements et penser positivement
- Lâcher prise et aller de l'avant
- La gestion du stress
- Gratitude et moment présent
- Le rire est la meilleure médecine
- Célébration et goûter

RÉGION de Grand-Sault

Débutant le lundi 9 septembre de 13h30-15h00

Durée de 14 semaines

305, rue Front

Grand-Sault, N.-B.

**Pour plus d'informations et / ou pour vous pré-inscrire :
(506) 475-2548**