

# Calendrier 2022

## PROGRAMME D'AIDE AUX LANGAGIERS

	THÉMATIQUE	SÉMINAIRE EN LIGNE*	DESCRIPTION
TRIMESTRE 1	<b>Engagement</b>	<b><i>De l'épuisement à l'inspiration : rester impliqué et éviter le burn-out</i></b> Disponible à la demande à p.d. 17 mars	Découvrez comment contourner et prévenir le burn-out et rester impliqué au travail et dans votre vie personnelle.
TRIMESTRE 2	<b>Explorer la nature</b>	<b><i>Se trouver grâce à la nature</i></b> Disponible à la demande à p.d. 21 juin	Découvrez l'importance d'être à l'extérieur, cherchez votre propre façon de profiter de la nature et améliorez votre bien-être.
TRIMESTRE 3	<b>Communication ouverte</b>	<b><i>Communication ouverte : comment la mettre en place efficacement</i></b> Disponible à la demande à p.d. 20 sept	Obtenez les compétences nécessaires pour communiquer de manière ouverte et efficace, au travail et à la maison.
TRIMESTRE 4	<b>Maîtriser son stress</b>	<b><i>Anti-stress : gérer et prendre le contrôle de votre vie</i></b> Disponible à la demande à p.d. 21 déc	Gérez votre stress de façon plus saine et découvrez quelques stratégies pour prendre le contrôle de votre vie.

	SÉANCES DE SENSIBILISATION		
MARS	<b>Journée internationale des droits des femmes</b>	<b><i>Journée internationale des droits des femmes</i></b> Disponible à la demande à p.d. 8 mars	Pour célébrer les femmes et leurs accomplissements, sensibiliser à différents sujets et parler de ce qui affecte les femmes dans notre monde actuel.
JUIN	<b>Mois des fiertés</b>	<b><i>Mois des fiertés</i></b> Disponible à la demande à p.d. 1 <sup>er</sup> juin	Découvrez comment promouvoir l'affirmation de soi et l'égalité tout en renforçant la visibilité des personnes LGBTQ+.
SEPTEMBRE	<b>Journée mondiale de la prévention du suicide</b>	<b><i>Journée mondiale de la prévention du suicide</i></b> Disponible à la demande à p.d. 10 sept	Pour sensibiliser aux causes du suicide et découvrir des manières de le prévenir.
OCTOBRE	<b>Journée mondiale de la santé mentale</b>	<b><i>Journée mondiale de la santé mentale</i></b> Disponible à la demande à p.d. 10 oct	Offre les outils et techniques permettant aux individus d'adopter une approche positive et active pour prioriser leur santé mentale.
NOVEMBRE	<b>Journée internationale de sensibilisation au stress</b>	<b><i>Journée internationale de sensibilisation au stress</i></b> Disponible à la demande à p.d. 3 nov	Découvrez des façons pratiques d'accroître les niveaux de santé et de bonheur en vous concentrant sur la gestion du stress et la sensibilisation au stress.
NOVEMBRE	<b>Journée internationale de l'homme</b>	<b><i>Journée internationale de l'homme</i></b> Disponible à la demande à p.d. 19 nov	Pour sensibiliser au bien-être des hommes, mettre en avant des modèles positifs et célébrer les valeurs positives que les hommes apportent à leur famille, à leurs communautés et au monde.

### LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER

Il vous suffit de téléphoner ou de vous connecter.

### VOTRE PROGRAMME D'AIDE AUX LANGAGIERS

Toujours disponible | Gratuit | Confidentiel

**SITE WEB:** <http://ca.resourcesforyourlife.com>

**CODE D'ENTREPRISE :** PAL

