

Liste des ateliers d'éducation psychologique.

Du

Semaine	Thèmes	Dates
17 juin 2024	Donner un sens à sa vie	17-18-19 juin
24 juin 2024	Rythmes de base	-25-26-27 juin
1 juillet 2024	Prendre soin de soi ! C'est quoi ça?	2-3-4 juillet
8 juillet 2024	Suivre mon radar interne	8-9-10 juillet
15 juillet au 11 août	VACANCES D'ÉTÉ	
12 août 2024	S'épargner de la souffrance : mode d'emploi	12-13-14 août
19 août 2024	Vivre avec les autres : un défi!	19-20-21 août
26 août 2024	Peur et tristesse à la diète au profit de la joie	26-27-28 août
2 septembre 2024	Budget d'énergie	3-4-5 août
9 septembre 2024	La culpabilité : un fardeau inutile	9-10-11 septembre
16 septembre 2024	Les nids de poule de la communication	16-17-18 septembre
23 septembre 2024	Refouler ou exploser : des alternatives	23-24-25 septembre
30 septembre 2024	Communiquer : trouver sa voix	30-1-2 septembre
7 octobre 2024	Donner un sens à sa vie	7-8-9 octobre
15 octobre 2024	Rythmes de base	15-16-17 octobre
21 octobre 2024	Prendre soin de soi ! C'est quoi ça?	21-22-23 octobre
28 octobre 2024	Suivre mon radar interne	28-29-30 octobre
4 novembre 2024	S'épargner de la souffrance : mode d'emploi	4-5-6 octobre
11 novembre 2024	Vivre avec les autres : un défi!	11-12-13 novembre
18 novembre 2024	Peur et tristesse à la diète au profit de la joie	18-19-20 novembre
25 novembre 2024	Budget d'énergie	25-26-27 novembre
2 décembre 2024	La culpabilité : un fardeau inutile	2-3-4- novembre
9 décembre 2024	Les nids de poule de la communication	9-10-11 décembre
16 décembre 2024	Refouler ou exploser : des alternatives	16-17-18 décembre
6 janvier 2025	Communiquer : trouver sa voix	6, 7, 8 janvier
13 janvier 2025	Donner un sens à sa vie	13, 14, 15 janvier
20 janvier 2025	Rythmes de base	20, 21, 22 janvier
27 janvier 2025	Prendre soin de soi ! C'est quoi ça?	27, 28, 29 janvier
3 février 2025	Suivre mon radar interne	3, 4, 5 février
10 février 2025	S'épargner de la souffrance : mode d'emploi	10, 11, 12 février
17 février 2025	Vivre avec les autres : un défi!	17, 18, 19 février
24 février 2025	Peur et tristesse à la diète au profit de la joie	24, 25, 26 février
3 mars 2025	Budget d'énergie	3, 4, 5 mars
10 mars 2025	La culpabilité : un fardeau inutile	10-11-12 mars
17 mars 2025	Les nids de poule de la communication	17-18-19 mars
10, 11, 12 mars 2025	Refouler ou exploser : des alternatives	10, 11, 12 mars

17, 18, 19 mars 2025	Communiquer : trouver sa voix	17, 18, 19 mars
24, 25, 26 mars 2025	Donner un sens à sa vie	24, 25, 26 mars 2025

Programme externe offert à l'Amarrage ; Groupe ouvert

1624 rue de l'Éclair, Québec (Québec) G3K 1P6

Horaires : Tous les lundis, mardi et mercredi

Cours de 12h30 à 16h00, incluant une pause de 15 minutes

Transfert des acquis de 12h00 à 12h30 et 15h45 à 16h00
(facultatif)

Intervenante : Éric St-Pierre

Pour s'inscrire : Contactez Marie-Soleil Nadeau au 418- 843-5877