

FORMATION Stress, anxiété et performance



24 avril
2019

19 h

Auditorium
École
Beaurivage



M^{me} Paule Lévesque
Éducatrice spécialisée, conférencière,
auteure et chroniqueuse à la radio

- Pourquoi tant de stress et d'anxiété chez nos jeunes ?
- La vie scolaire et le stress
- La boîte à outils : Trucs et stratégies
- Développer l'autocontrôle
- Pour ne jamais être mal pris

La vie d'aujourd'hui amène très tôt les jeunes sur le chemin de la pression et de la performance.

En toute vérité, nos jeunes font de la haute voltige avec de grosses vies et les répercussions émotives éclaboussent leur façon d'apprendre et de bien vivre au quotidien.

Comment aider nos jeunes à réussir et à s'épanouir dans un monde où le droit à l'erreur n'est pas vedette ?

Comment les aider à calmer les tempêtes anxieuses et diminuer ce stress négatif ?

M^{me} Paule vous propose donc d'explorer la réalité de nos jeunes et de vous soutenir par des stratégies payantes qui sauront vous accompagner avec calme et efficacité.

Un
rendez-vous
unique !

Pour
tous les
parents
du secteur
Beaurivage

Confirmation demandée **avant le mardi 16 avril**

Envoyer une confirmation de présence à l'adresse eperviere@csnavigateurs.qc.ca en mentionnant votre nom, le nombre de personnes ainsi que l'école fréquentée.

Une invitation des écoles de l'Épervière, Sainte-Thérèse et Beaurivage