



"LE STRESS PISAPRÈS", UN PROGRAMME INSPIRANT

PAR COSMOSS RIMOUSKI-NEIGETTE



EN BREF...

Cette formation s'adresse aux jeunes entre 14 et 30 ans qui souhaitent devenir un ambassadeur du stress afin de savoir comment intervenir auprès des gens autour d'eux qui semblent vivre des événements stressants. Ils en apprennent davantage sur la différence entre le stress et l'anxiété.

La formation leur offre un guide du participant avec des activités concrètes qu'ils pourront réaliser en ce qui concerne leur propre gestion du stress. Une fois que ces outils ont été testés sur eux-mêmes, ils pourront les présenter auprès des gens qu'ils auront repéré autour d'eux qui sont en situation de stress.

Enjeu principal

Saines habitudes de vie

Personnes visées

Jeunes de 14-30 ans

On les retrouve sur le site web de santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Offrir des outils concrets de promotion de la bonne santé mentale et de prévention du stress et de l'anxiété en faisant la promotion de saines habitudes de vie.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Être ambassadeur c'est :

1. Repérer d'autres personnes vivant du stress ou de l'anxiété, les écouter et leur offrir de l'information à ce sujet.
2. Apprendre quand vient le temps de référer aux besoins des personnes et surtout où les référer.

POUR EN SAVOIR PLUS

Amilie Dumais

Intervenante en promotion et prévention
418-723-6416 #105
amilie.dumais@smq-bsl.org

Site web: <https://smq-bsl.org/pisapres/pisapres-la-trousse/>