



FINDING BALANCE

A GUIDE TO EMOTIONAL WELL-BEING

Our **8-week program** is tailored for **4th to 6th graders**, aiming to highlight the importance of emotional well-being and provide practical tools for managing emotions.

PROGRAM TOPICS

- 1 Understanding Emotions
- 2 Recognizing Anxiety
- 3 Perception
- 4 Resilience
- 5 Pieces of Me
- 6 Conflict Resolution
- 7 & 8 Final Project: Applying Key Takeaways



Program Cost

\$300 per class
for 8 weeks

For more information, please contact

Jeff Andrews

Therapeutic Services Coordinator

(514) 694-3161, ext. 222
jandrews@amcal.ca



TROUVER L'ÉQUILIBRE

UN GUIDE VERS LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Notre **programme de 8 semaines** s'adresse aux élèves de la **4^e à la 6^e année**. Il met en lumière l'importance du bien-être émotionnel et offre des outils concrets pour mieux comprendre et gérer ses émotions.

THÈMES DU PROGRAMME

- 1 Comprendre ses émotions
- 2 Reconnaître l'anxiété
- 3 La perception
- 4 La résilience
- 5 Les morceaux de moi
- 6 Résolution des conflits
- 7 & 8 Projet final : mise en pratique des points clés



Coût
300\$ par classe
pour 8 semaines

**Pour plus d'informations,
veuillez contacter:**

Jeff Andrews

Coordonnateur des services thérapeutiques

(514) 694-3161, ext. 222
jandrews@amcal.ca