Trouver l'équilibre

Un guide vers le bien-être émotionnel

Notre **programme de 6 semaines** s'adresse aux élèves de la **4e à la 6e 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. Retour sue les apprentissages clés

Coût
200$ par classe
pour 6 semaines

Pour plus d'informations, veuillez contacter:

Jeff Andrews
Coordonnateur des services thérapeutiques

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