

ÊTES-VOUS STRESSÉ, ANXIEUX OU SOUVENT DÉBORDÉ ?

La thérapie cognitivo-comportementale avec la pleine conscience (TCCpc) est un programme gratuit offert au Manitoba, composé de 5 séances. Il a été conçu pour aider les gens à mieux gérer le stress, les troubles de l'humeur et l'anxiété, et offre des stratégies pratiques pour la vie quotidienne.



Inscrivez-vous au programme TCCpc

Visitez
www.cbtm.ca
pour vous
inscrire ou en
savoir plus sur
le programme.



UTILE POUR TOI, TA FAMILLE OU UNE PERSONNE QUI T'EST CHÈRE

Que vous traversiez une période difficile, souhaitiez soutenir quelqu'un d'autre, ou simplement veux être proactif pour l'avenir, la TCCpc est là pour vous aider.

La vie peut être imprévisible. La TCCpc vous fournit des outils pour mieux gérer les situations stressantes et améliorer votre bien-être général.

LES SUJETS QUI SERONT DISCUTÉS DANS LES SÉANCES INCLUENT:



COMPÉTENCES EN TCC ET EN PLEINE CONSCIENCE

Comment identifier, remettre en question et modifier les pensées nuisibles



RÉSOLUTION DE PROBLÈMES ET STYLES DE COMMUNICATION

Distinguer entre la communication assertive, agressive et passive, et mieux résoudre les problèmes



OUTILS ET STRATÉGIES POUR GÉRER LE STRESS

Découvrez des stratégies pour mieux gérer le stress et l'intensité de les émotions



LE LIEN ENTRE MODE DE VIE ET SANTÉ MENTALE

Explorez l'impact de l'alimentation, le sommeil et l'activité physique sur la santé mentale

Choisissez le format qui vous convient :
En personne • Zoom • Cours en ligne

Acquiers des compétences que vous
pourrez utiliser dans votre vie quotidienne.