

Votre famille se sent-elle stressée?

Les aptitudes de résilience aident les parents et les enfants à faire face aux défis de la vie et à prendre avantage des occasions pour apprendre et s'épanouir.



phsd.ca

  @PublicHealthSD



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS

Programme Bounce Back and Thrive! (BBT)*

Programme de 10 séances :

Vous apprendrez des techniques pour parvenir au calme et au bonheur :

- Développez la résilience dans les interactions quotidiennes avec vos enfants.
- Relâchez le stress, ce qui vous permet de régler les problèmes ou les conflits.
- Enseignez à vos enfants à gérer la colère, la frustration et le stress.
- Aidez vos enfants à améliorer leur confiance en soi et leur estime de soi.

*Offert aux parents d'enfants de moins de 8 ans.

Le programme est d'une durée de 10 semaines, les lundis de 9 h 30 à 11 h 30, à Chelmsford, à compter du 18 novembre 2019. Pour vous inscrire à ce programme gratuit, composez le 705.969.8685, poste 540.

En partenariat avec Centre pivot du Triangle magique.

Pour en savoir plus sur le programme Bounce Back and Thrive!, visitez le site bit.ly/2VWziL2

