

Education

Préserver sa santé mentale en période de pandémie

Dates: Mardi 5 mai, 2020
Mercredi 13 mai, 2020

Heures: 17 h à 18 h 05 (HAA)

Cette conférence apportera des réponses à la question : **comment préserver sa santé mentale en période de pandémie?**

Les objectifs de cette conférence sont de :

- Comprendre les réactions psychologiques en lien avec la pandémie de la COVID-19;
- Établir des stratégies pour gérer son stress et mieux vivre le confinement;
- Savoir à quel moment demander de l'aide et connaître les ressources disponibles en santé mentale.

Mardi 5 mai

17 h à 18 h 05 (HAA)

Pour vous inscrire :

<https://attendee.gotowebinar.com/register/6763573617054531595>

Mercredi 13 mai

17 h à 18 h 05 (HAA)

Pour vous inscrire :

<https://attendee.gotowebinar.com/register/555210897651801356>

POUR VOUS INSCRIRE

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien de la conférence à la date de votre choix. Une fois inscrit sur le site de GoToWebinar, vous recevrez un courriel de confirmation avec les coordonnées de la présentation.

Pour plus d'information, visitez notre site [web](http://afpcatlantique.ca).



Public Service Alliance of Canada
Alliance de la Fonction publique du Canada