

Événement interactif en direct « *S'épanouir* : un objectif à inscrire à votre liste de stratégies de survie à la COVID-19 »

Vous vous dites peut-être qu'il est impossible de s'épanouir en pleine pandémie. Lors de notre événement interactif en direct du mardi 4 mai 2021, des experts vous expliqueront comment l'épanouissement de soi s'intègre dans la psychologie positive. Vous apprendrez aussi comment la favoriser dès aujourd'hui et l'entretenir une fois la pandémie de COVID-19 terminée.

Découvrez des stratégies susceptibles de favoriser votre épanouissement, proposées par :

[Louisa Jewell](#), présidente et fondatrice, Canadian Positive Psychology Association

[Mary Ann Baynton](#), directrice générale, Stratégie et collaboration, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Vous trouverez réponse aux questions suivantes et à bien plus :

- Quelle est la différence entre traverser la pandémie et s'épanouir?
- Comment pouvons-nous composer avec les sautes de colère découlant de la fatigue pandémique?
- Comment pouvons-nous encourager autrui à chercher de l'aide?

Invitez collègues, amis et membres de votre famille à se joindre à vous le mardi 4 mai à 13 h HE. Cette période de 45 minutes pourrait bien être la plus instructive et la plus inspirante de votre journée!

Aucune inscription n'est requise : pour participer, il vous suffit de cliquer sur le [lien de l'événement](#) peu avant 13 h, le 4 mai.

À noter : Puisqu'il s'agit d'un événement en direct dans Microsoft Teams, assurez-vous de télécharger [l'application Teams](#) avant le webinaire.

Ce webinaire se déroulera en anglais seulement. Pour utiliser les services d'interprétation en français, veuillez couper le son de votre ordinateur et composer le :

1 647 794-1609 (Canada)

Numéro de la conférence téléphonique : 851 841 345#

[Ajoutez cette activité à votre calendrier](#) pour ne pas la manquer!