

# LifeWorks

## **Vous êtes stressé? Vous cherchez du soutien et des stratégies pour vous en sortir?**

Le counseling de groupe virtuel de LifeWorks peut vous aider.

**Vous vous sentez stressé et accablé? Vous êtes incapable de gérer des priorités multiples? Notre programme de counseling de groupe **Gérer l'anxiété et l'inquiétude** a été mis sur pied pour les personnes qui éprouvent des sentiments d'anxiété et de stress excessif.**

Avec votre groupe virtuel, vous participerez à cinq séances de counseling hebdomadaires, de façon privée et directe, depuis votre ordinateur. Vous apprendrez à :

- reconnaître les modes de comportements importants qui contribuent à l'inquiétude et à l'anxiété;
- reprendre le contrôle de vos pensées tumultueuses;
- améliorer votre capacité à faire face à chaque journée grâce à des compétences et à des stratégies qui permettent de faire contrepoids aux facteurs stressants de la vie;
- intégrer une pratique de la pleine conscience et des stratégies cognitivo-comportementales à vos outils pour gérer l'anxiété et le stress.

Inscrivez-vous pour vous joindre à l'un des groupes que nous formerons prochainement pour une durée d'un mois. Vous recevrez un courriel de confirmation contenant un lien vous permettant d'assister aux séances de groupe en temps réel. Pour participer au counseling virtuel, vous avez besoin d'un ordinateur ou d'une tablette, ainsi que d'une webcam et d'un accès à Internet.

**Pour vous inscrire maintenant à Gérer l'anxiété et l'inquiétude de LifeWorks :**

Appelez-nous sans frais, 24 h/24, 7 j/7 :

ATS :

English:

Obtenez l'application LifeWorks!

