

### Comment gérer le stress dans notre nouvelle réalité

Joignez-vous à nous pour une séance interactive en direct qui se tiendra le mercredi 6 octobre 2021, afin de souligner la Journée mondiale de la santé mentale. Nous parlerons de la manière dont les changements dans notre façon de travailler ont des effets sur les personnes et particulièrement sur les groupes vulnérables.

Quatre entrepreneures inspirantes fourniront de précieux conseils et répondront à vos questions :

- [Amanda Muhammad](#), consultante en gestion du stress, [Mako Mindfulness](#) (en anglais)
- [Joti Samra](#), psychologue agréée, chef de la direction et fondatrice de [MyWorkplaceHealth](#) (en anglais) et fondatrice de la clinique Dr. Joti Samra, R.Psych & Associates
- [Eva Wilson-Fontaine](#), entrepreneure autochtone et cofondatrice d'[Amik Inc.](#) (en anglais)
- [Mary Ann Baynton](#), directrice générale, Stratégies et collaboration, Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Invitez collègues, amis et membres de votre famille à se joindre à vous le mercredi 6 octobre 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](#) un peu avant 13 h.

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

Pour utiliser les services d'interprétation en français, veuillez couper le son de votre ordinateur et composer le :

(844) 304-8920 (Canada)

Numéro de la conférence téléphonique : 120 846 337#

**[Ajoutez cet événement à votre calendrier](#) pour ne pas le manquer!**