

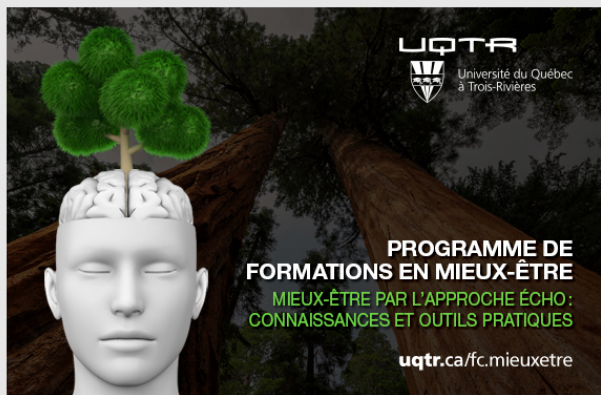
# L'Approche ÉCHO

Par : Formation continue UQTR, le 27 septembre 2017.

Catégories : Service de la formation continue et de la formation hors campus



## **- Un programme de formation sur le Mieux-être, selon une perspective de pleine conscience -**



Une approche novatrice, facile d'accès, mais basée sur des recherches scientifiques!

### **Stressé? Anxieux?**

Certaines pensées, émotions ou douleurs vous envahissent?

Retrouvez une maîtrise des émotions qui vous habitent et des événements que vous vivez.

### **Objectifs de la formation:**

- Gérer davantage le stress, l'anxiété et leurs répercussions sur votre corps;
- Agir sur ses pensées, ses idées et les images qui troublent et envahissent;
- Maintenir, réactiver ou maximiser ses mécanismes internes de guérison;
- Retrouver une maîtrise des événements vécus.

Formatrice: Caroline Marion, Ph.D., M.A éducation-psychologie, spécialiste sur le fonctionnement des mécanismes internes de guérison, sur les composantes du mal-être et du bien-être ainsi que du plaisir et de la souffrance au travail à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Formatrice également réputée en France et en Belgique (Paris, Nantes, Toulouse et Bruxelles).

### **Prochaines formations - L'Approche ÉCHO; connaissances et outils pratiques\***

- Drummondville (13 et 14 octobre 2017)
- Salaberry-de-Valleyfield (26 et 27 octobre 2017)
- Trois-Rivières (9 et 10 novembre 2017)
- Montréal (24 et 25 novembre 2017)

\*Note: Émission d'attestations d'unités d'éducation continue (UEC)

**Inscrivez-vous dès maintenant!**

[www.uqtr.ca/fc.mieuxetre](http://www.uqtr.ca/fc.mieuxetre)