



Vous ne savez pas quoi faire quand vous êtes **stressé** ?  
Vous avez perdu ou laissé un emploi à cause du **stress** ?  
Vous êtes **stressé** devant votre retour sur le marché du travail ?

## J'emploie mon stress positivement (ESP)

*\*Volet du Programme préparatoire à l'emploi*

Durée : 9 semaines avec possibilité de poursuivre vers le Programme Préparatoire à l'Emploi - prochaine session débute le **6 février 2012**

- ◆ Session collective (petit groupe de 5 à 7 personnes)
- ◆ Suivi individuel

### Thèmes :

- ◆ **Stress**
- ◆ **Émotions**
- ◆ **Communication**
- ◆ **Estime de soi/confiance en soi**
- ◆ **Motivation**

### Objectifs :

- ◆ Acquérir des techniques anti-stress
- ◆ Être capable de mieux comprendre et gérer son stress
- ◆ Favoriser un retour sur le marché du travail

### Critères d'admissibilité :

- ◆ Avoir 30 ans ou plus
- ◆ Être prestataire d'une aide financière de dernier recours et/ou fortement défavorisé au niveau de l'emploi
- ◆ Comprendre, parler et écrire le français



Pour un rendez-vous  
**514 254-7400**  
Carrefour Relance inc.

Avec la participation financière de :

