

Des ressources en ligne en santé mentale :

www.conscienceplus.ca

Accessibles dès l'inscription
(Aucune liste d'attente)

L'approche cognitive

Auto-apprentissage en ligne de
6 modules (un par semaine).

Techniques de l'approche cognitive :

- Recueil des pensées, des émotions, et des comportements et facteurs de stress
- Aide à résoudre un problème
- Transformation des pensées
- Transformation des peurs et des inquiétudes
- Acceptation et apprentissage
- Actions et prévention

Inclus : vidéos, documentation (PDF) avec exercices, exemples et conseils pratiques.

Gestion du stress La pleine conscience

Auto-apprentissage en ligne de
8 semaines.

Les moyens utilisés sont :

- la respiration consciente
- le balayage corporel
- l'observation de soi, du corps, et des sens
- les mouvements en pleine conscience

Inclus : vidéos, documentation (PDF) et les MP3 audio pour la pratique personnelle.

Aide à l'acquisition et à la compréhension des techniques avec :

Carole Delisle, Enseignante

20 ans d'expérience :

Enseignement des techniques de
l'approche cognitive à la clientèle du
Dr Luc Lupien

Enseignement de la pleine conscience

Consultation et enseignement en individuel

Mes formations :

BAC en pédagogie

Approche cognitive et comportementale

Méditation pleine conscience

Maître-praticienne en PNL

Relaxation holistique



Carole Delisle

info@conscienceplus.ca

Téléphone : 819 820-8032

www.conscienceplus.ca

