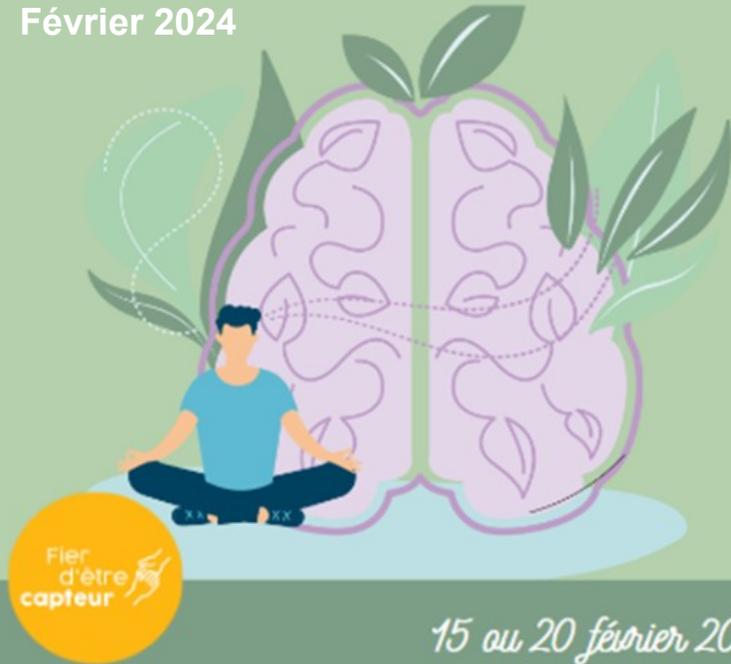




Février 2024



15 ou 20 février 2024

## ATELIER : Techniques de relaxation antistress

Une nouvelle activité offerte en exclusivité à tous les capteurs du CISSS des Laurentides. Soyez des nôtres!

### Dernière chance pour vous inscrire

L'équipe de soutien psychosocial est ravie d'offrir une activité exclusive pour les capteurs du CISSS des Laurentides : une session de développement axée sur le bien-être personnel.

Intitulée « Techniques de relaxation antistress », cette activité a pour objectif de vous enseigner des méthodes pratiques pour vous détendre, gérer le stress et maintenir un équilibre déterminant pour votre santé globale.

Participer à cet événement enrichissant est simple. Il vous suffit de vous inscrire en utilisant le lien associé à la date qui vous convient le mieux. Ne manquez pas cette occasion de prendre soin de vous et d'explorer des moyens efficaces pour cultiver la détente dans votre vie quotidienne.

**Judi 15 février**  
de 12 h à 13 h

[Inscription à la réunion - Zoom](#)

**Mardi 20 février**  
de 16 h à 17 h

[Inscription à la réunion - Zoom](#)

### Quelques rappels des outils disponibles

Avez-vous utilisé nos outils au cours des trois derniers mois? Prenez quelques minutes pour les consulter à nouveau.

- [Liste des ressources](#)
- [grille captation VF.pdf](#)
- [Prévention du suicide et ressources d'aide: CISSS des Laurentides](#)
- [Le deuil et ressources d'aide](#)
- [Barometre - CISSS LAU](#)
- [FOND ECRAN Teams capteur](#)

### Communauté de pratique

Vous avez reçu des invitations Teams pour nos prochaines dates de la communauté de pratique. Veuillez accepter uniquement la date à laquelle vous souhaitez participer.

**Mercredi 13 mars 2024, de 12 h à 13 h**

**Judi 14 mars 2024, de 8 h 30 à 9 h 30**

**Mardi 19 mars 2024, de 14 h 30 à 15 h 30**

Rejoignez-nous pour comprendre les défis de vos collègues. Ensemble, abordons les questions délicates telles que la violence conjugale et la prévention du suicide. Ensemble, agissons pour un environnement de travail bienveillant!

**Soyez des nôtres!**

### S'afficher fièrement

N'oubliez pas de porter fièrement votre lanière et de changer de temps à autre votre fond d'écran pour celui des capteurs.

De plus, le [canal Teams de la communauté des capteurs](#) est à votre disposition pour favoriser les échanges et le partage d'outils.

