

OFFRE DE COURS SCOLAVITÉ



EN RELATION AVEC MON MILIEU

Développer des habiletés permettant de socialiser et d'éviter l'isolement.

- La connaissance et l'affirmation de soi
- Les relations interpersonnelles
- La présentation de soi
- Les comportements sociaux

PRISE EN CHARGE DE MA SANTÉ

Développer des habiletés permettant d'adopter de saines habitudes de vie.

- Le bilan de santé
- L'alimentation saine
- La vie active au quotidien
- La gestion du stress
- Le mode de vie sain

