

## Apprendre à prendre soin de soi



PRÉSENTÉ PAR  
**Frédérick Audet**



DATE(S) ET HEURE(S)

Date	Heure
September 21, 2018	12:45 PM - 2:00 PM



LIEU  
**Conseil scolaire FrancoSud - -**

FRAIS D'INSCRIPTION

**\$0.00**

QUESTIONS?

Nous contacter:  
[403-685-1166](tel:403-685-1166)

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Visitez notre site web pour vous inscrire: [cpfpp.ab.ca](http://cpfpp.ab.ca)

### Description

Des stratégies afin de mieux être et mieux vivre.

Les défis qui se posent aux intervenants scolaires sont grands. Que ce soit d'aider des groupes d'élèves, d'appuyer l'enseignant ou de faire la surveillance, les aides-élèves sont sollicités de toute part. Il ne reste pas beaucoup de temps pour décompresser. Il est connu que pour prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi. La logique est simple, mais, quand la cadence quotidienne devient infernale, on l'a vite oubliée. Négliger de prendre soin de soi et laisser le stress toxique envahir notre vie peuvent parfois mener à des problèmes de santé mentale et physique importants. Nous pouvons apprendre à mieux être et à mieux vivre. Dans cette session, interactive, théâtrale et pleine d'énergie positive, les participants vont réfléchir à leur vie et apprendre des stratégies afin de mieux être. La beauté de tout cela, c'est que les stratégies peuvent être de petites choses faciles à intégrer dans le quotidien.

### Présentateur(s)

**Frédérick Audet**

Frédérick Audet a été journaliste et annonceur radio avant de devenir enseignant. Il a près de 15 ans passées à enseigner au secondaire et plus de 10 ans comme consultant à Alberta Education. Frédéric a animé des sessions de perfectionnement professionnel à travers le Canada. Il a maintes fois prouvé ses habiletés en communication, leadership et coaching. Depuis 2017, il est propriétaire et PDG de Learn Square, une compagnie de Calgary, en Alberta, qui a à cœur les gens, l'apprentissage et

la croissance professionnelle et personnelle. Frédéric possède un diplôme en communication, un diplôme en éducation et un certificat en enseignement aux adultes. Il est également coach de vie et d'affaires certifié.

