

RSDO

CONFÉRENCE DU 19 NOVEMBRE

Gratuit pour les membres

10 \$ pour les non-membres (*payable sur place et en argent comptant*)

Silvana Perna

***Quand les émotions et les pensées nous emportent ;
mieux comprendre ce qui se passe en soi***

Silvana Perna est coach professionnelle certifiée auprès de l'International Coaching Federation et coach en santé mentale et en leadership. Infirmière de formation, elle possède plus de 30 ans d'expérience dans le réseau de la santé, où elle a notamment occupé des fonctions de gestion. Elle accompagne aujourd'hui des adultes qui souhaitent mieux composer avec le stress, les transitions et les défis de la vie.

Son approche est chaleureuse et concrète et favorise la résilience, la régulation émotionnelle et la flexibilité psychologique. Pour plus d'informations sur ses services, veuillez visiter le site www.silvanapernacoaching.com/fr.



Une séparation, un deuil ou une autre épreuve importante peut faire émerger des émotions intenses et des pensées difficiles qui influencent votre façon de réagir. Cette conférence interactive vous aidera à mieux comprendre ce qui se passe en vous, à reconnaître certains schémas émotionnels et modes de pensée qui peuvent amplifier votre souffrance, et à développer davantage de recul. De courtes réflexions et pratiques accessibles vous permettront d'expérimenter des moyens concrets afin de retrouver un peu plus de stabilité dans les moments difficiles.

Endroit	Centre communautaire Gerry-Robertson 9665, boulevard Gouin Ouest Montréal, arrondissement Pierrefonds-Roxboro
----------------	---