Prendre soin de soi

UQTR
Université du Québec
à Trois-Rivières
Services aux étudiants

Aller mieux à ma façon

https://sway.office.com/9O6ClFJun9uI9Z3U?ref=Link&loc=play

Fuite, Attaque, Figer

ACTIONS POUR M'ÉLOIGNER

Actions pour m'Approcher

M'ÉLOIGNER

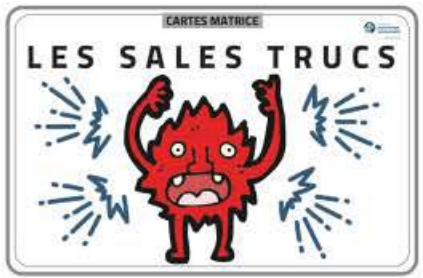
MOI QUI OBSERVE

M'APPROCHER

Obstacles intérieurs

QUI est Important?

QUOI est important ?



CARTES MATRICE

LE COMPORTEMENT

CARTES MATRICE

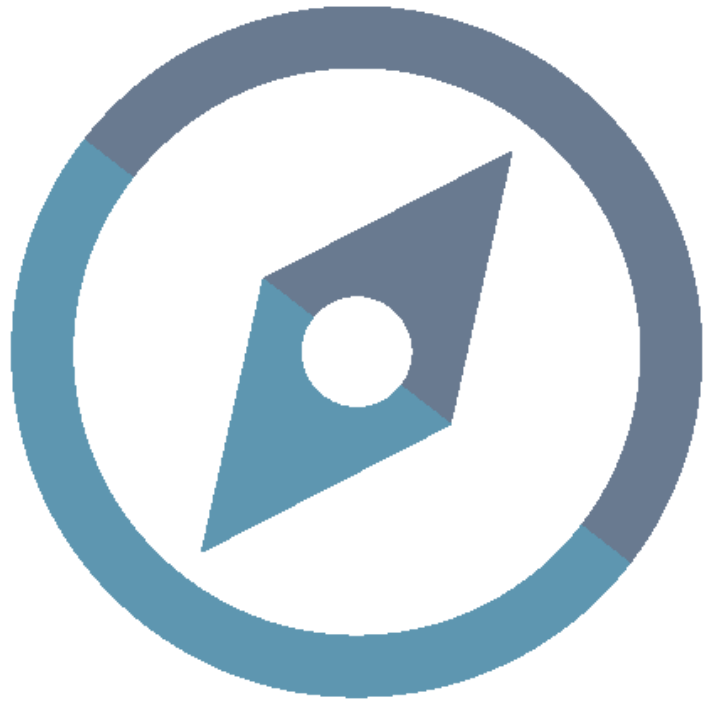
QUI EST IMPORTANT?

CARTES MATRICE

psychologie contextuelle

VOS VALEURS EN ACTION

I M P O R T A N T



CARTES MATRICE

ACTIONS D'APPROCHE

CARTES MATRICE

LES SALES TRUCS

CARTES MATRICE

ACTIONS D'ÉLOIGNEMENT

CARTES MATRICE

BOUCLES COINCÉES

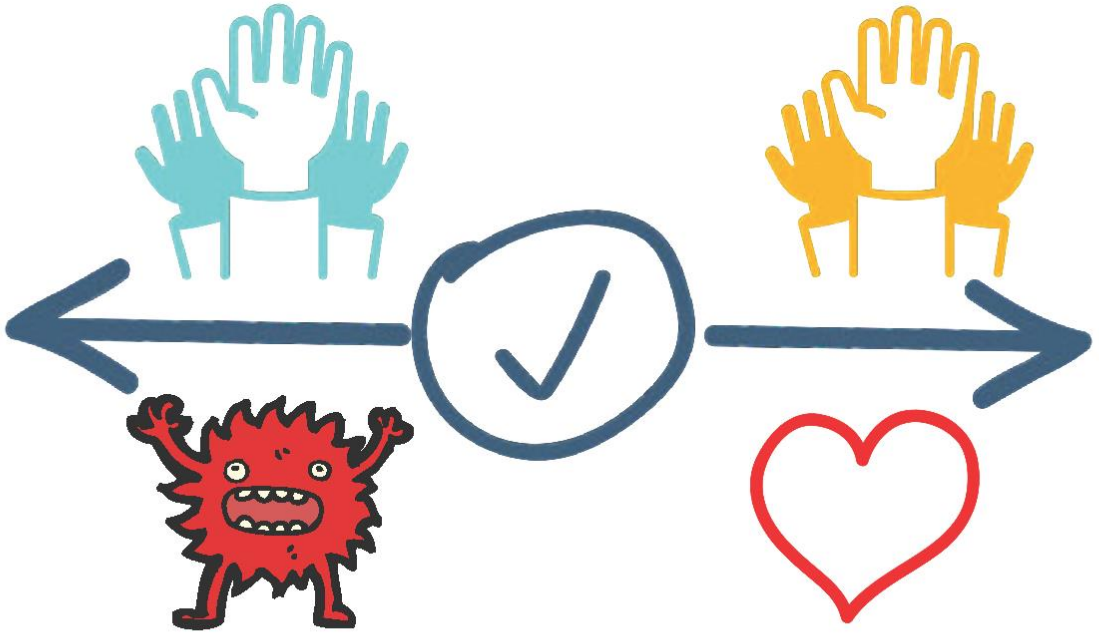
CARTES MATRICE

SUIS-JE IMPORTANT.E?

CARTES MATRICE

INSTITUT DE psychologie contextuelle
VOS VALEURS EN ACTION

CHOISIR MA VIE



Soyons solides comme le R.O.C

Ralentir

Observer (soi & la situation)

Choisir (comportements)