Centre d'apprentissage
Santé et Rétablissement
Modèle Recovery College

Le **CASR**, premier et unique **Recovery College** francophone d'Amérique du Nord, est un espace innovant de co-apprentissage et de coconstruction des savoirs. Au mois de mai 2025, nous offrirons **15** formations accessibles à tous sur des thématiques liées à la **santé mentale**, au **mieux-être** et au **rétablissement**.

Catalogue des prochaines formations

Lundi 28 avril, 5 & 12 Mai 2025

- Le TOC: Coconstruisons nos savoirs et bâtissons un espoir **10h-12h**
- La schizophrénie sans préjugés: comprendre l'humain avant la maladie **10h-12h**
- Vers le bien-être, agir face au stress **15h30-17h30**

Mardi 29 avril, 6 & 13 Mai 2025

- Apprivoiser sa solitude **14h-16h**
- Construire son projet de vie, le plan de rétablissement en appui **16h-18h**
- La place de l'emploi dans le rétablissement **18h-20h**

Mercredi 30 avril, 7 & 14 Mai 2025

- Comprenons ensemble les réalités et les rôles des proches **13h30-15h30** ANNULÉ
- La résilience: s'adapter et s'outiller pour mieux rebondir **15h-17h**
- Adopter et encourager des attitudes et comportements alimentaires favorables à la santé **18h-20h**
- Anxiété de performance: la comprendre pour mieux la surmonter **18h30-20h30**

Jeudi 1, 8 & 15 Mai 2025

- Parlons santé, parlons santé mentale **10h-12h**
- S'émanciper de la stigmatisation et accroître son estime de soi **18h-20h**

Vendredi 2, 9 & 16 Mai 2025

- Regards sur la stigmatisation **10h-12h**
- Reprendre le pouvoir d'agir sur sa vie, y réfléchir collectivement **13h30-15h30**
- De l'ombre à la lumière, regards croisés sur la bipolarité **13h30-15h30**

En savoir plus :
Site web : www.santeretablissement.com
Inscriptions dès le 31 mars 2025 : casr.uqtr.ca