



Le CASR, basé sur le modèle Recovery College, est un espace innovant de co-apprentissage et de coconstruction des savoirs. Nous offrons des formations accessibles à tous sur des thématiques liées à la santé mentale, au mieux-être et au rétablissement.

## Calendrier des prochaines formations **en 2025**

<b>Lundi 10, 17 &amp; 24</b> Février 2025	<b>Mardi 11, 18 &amp; 25</b> Février 2025	<b>Mercredi 12, 19 &amp; 26</b> Février 2025	<b>Jeudi 13, 20 &amp; 27</b> Février 2025	<b>Vendredi 14, 21 &amp; 28</b> Février 2025
<b>AM</b>				
<b>10h-12h</b> Le TOC: Coconstruisons nos savoirs et bâtissons un espoir	<b>10h-12h</b> Regards sur la stigmatisation			<b>10h-12h</b> La schizophrénie sans préjugés, comprendre l'humain avant la maladie
<b>PM</b>				
<b>13h-15h</b> Rétablissement 101	<b>13h30-15h30</b> La résilience: s'adapter et s'outiller pour mieux rebondir		<b>13h30-15h30</b> Vers le bien-être, agir face au stress	<b>13h30-15h30</b> Parlons santé, parlons santé mentale
<b>15h-17h</b> Comprenons ensemble les réalités et les rôles des proches	<b>16h-18h</b> Discutons anxiété et inquiétudes	<b>17h30-19h30</b> Tisser des liens pour le rétablissement: le pouvoir du réseau de soutien	<b>18h-20h</b> Construire son projet de vie, le plan de rétablissement en appui	<b>13h30-15h30</b> Reprendre le pouvoir d'agir sur sa vie, y réfléchir collectivement

**En savoir plus :**

Site web : [www.santeretablissement.com](http://www.santeretablissement.com)

Inscriptions : [casr.uqtr.ca](http://casr.uqtr.ca)