



Une formation taillée sur mesure pour les centres d'appels d'urgence

25 novembre 2021 de 9 h à 12 h
Par ZOOM

Bonjour à tous,

Soucieuse de constamment fournir à ses membres des services adaptés à leurs besoins, l'ACUQ, en collaboration avec l'Agence municipale de financement et de développement des centres d'urgence 9-1-1 du Québec, vous propose deux nouvelles formations, sous forme de webinaire, s'adressant aux répartiteurs des centres d'appels d'urgence.

[Inscrivez-vous maintenant!](#)



La première s'intitule « **Comment garder l'équilibre malgré la tempête** ». Elle aborde plusieurs dimensions de la relation d'aide et met notamment l'accent sur les risques pour la santé psychologique. En effet, on ne peut pas être constamment en position d'aidant sans mettre son équilibre à l'épreuve puisque le rôle d'aidant exige plusieurs prouesses psychologiques (niveau élevé de stress, souffrance face aux drames, contrôle de soi, etc.)

Heureusement, signale la formatrice, Karène Larocque, «...*lorsqu'on connaît bien le risque auquel on s'expose, on peut s'en protéger !* ».

La seconde formation est pilotée par Andréann Martin, une diététiste-nutritionniste reconnue, qui vous présentera « **Nourrir ma santé mentale** ». Saviez-vous que votre énergie et votre concentration dépendent grandement de éléments nutritifs que vous mangez



Une conférence dynamique, vulgarisée et pratique-
pratique vous permettant de connaître :

- les aliments à mettre dans votre assiette pour améliorer la gestion du stress;
- optimiser votre état d'éveil;
- diminuer les symptômes dépressifs;
- améliorer la constance de votre énergie;
- faire face aux défis qu'impose le rythme du travail actuel.

Voyez comment chaque bouchée peut contribuer à votre bien-être
quotidien!

**Ces deux formations vous seront offertes dans un webinaire qui se
tiendra le 25 novembre 2021, de 9 h à midi.**

[Inscrivez-vous maintenant!](#)

À la fin de ce webinaire, vous recevrez :

- Guide du participant;
- Livret de recettes;
- Présentations PDF;
- Attestation des heures de formation.

Tarifs:

Membre: 30 \$/personne

Non-membre: 45 \$/personne

COLLABORATEUR



*AGENCE MUNICIPALE DE FINANCEMENT
ET DE DÉVELOPPEMENT
DES CENTRES D'URGENCE 9-1-1 DU QUÉBEC*



Association des Centres d'Urgence du Québec
CP 89022 – CSP Malec. Montréal (Québec) H9C 2Z3
Tél : 1 844 844-ACUQ (2287) | Téléc. : 514 282-4292
info@acuq.qc.ca | <http://www.acuq.qc.ca>

Droit d'auteur © 2020 Association des centres d'urgence du Québec. Tous droits réservés.