

# L'esprit au travail



L'esprit au travail est un programme de formation conçu pour modifier la façon dont vous pensez, ressentez et agissez en matière de santé mentale. Vous apprendrez à développer vos connaissances en matière de santé mentale, à lutter contre la stigmatisation, à renforcer vos compétences en matière de communication et à améliorer votre résilience.

## La prochaine session de formation est...

Date:

L'heure:

Lieu:

Notes:



**Changer  
les mentalités**

Pour en savoir plus sur  
L'esprit au travail,  
visitez le site [changerlesmentalites.org](https://changerlesmentalites.org)