

**Ateliers et conférences sur le mieux-être pour entreprises et organismes communautaires.**



## **Offre d'atelier-conférence sur la charge mentale pour les familles en OCF**

*La charge mentale des familles, un sujet qui nous préoccupe toutes et tous. Question d'offrir un outil de plus aux familles afin d'alléger le quotidien des parents, la FQOCF a conclu une entente de partenariat avec Josiane Gaumond, thérapeute et conférencière qui nous a chaudement été recommandée.*

*Grâce à cette entente exclusive, nos membres pourront offrir aux familles la conférence virtuelle « La charge mentale : comprendre, apaiser, transformer » à un tarif avantageux de 250 \$ + tx, plutôt que 350 \$ + tx. D'une durée de deux heures, incluant 1 h 30 de contenu riche et 30 minutes d'échanges, cette conférence s'adresse aux parents et aborde des enjeux bien concrets tels que la surcharge cognitive, la pression invisible, l'établissement de limites et bien plus encore. Des ateliers destinés aux personnel des OCF en lien avec le bien-être au travail peuvent également être organisés à un tarif avantageux de 350 \$ + tx, plutôt que 450 \$ +tx.*

*Pour se prévaloir de cette offre, communiquer directement avec Mme Gaumond au courriel suivant [josianegaumond14wq@gmail.com](mailto:josianegaumond14wq@gmail.com) en mentionnant le **code FQOCF2627**.*

*Pour en savoir plus sur les conférences de Josiane Gaumond, visitez son site Web :*

*<https://josianegaumondsimplement.squarespace.com/conferencesateliers>*