

Faire son bilan de santé... émotionnelle!



Une fois par année, vous allez peut-être rencontrer votre médecin de famille – si vous en avez un – pour un bilan de santé physique. Lors de la consultation, votre docteur vérifie votre tension artérielle, votre rythme cardiaque et vous prescrit une prise de sang, histoire de connaître le taux sanguin de certaines hormones.

Mais qu'en est-il de votre santé psychologique?

Lors de la conférence, vous aurez l'occasion de faire un bilan de santé émotionnelle. Vous pourrez alors faire le point sur plusieurs aspects :

- Humeur
- Stress
- Sommeil
- Énergie
- Équilibre dans les 7 sphères de vie
- Réseau social
- Etc.

Non seulement vous ferez un bilan, mais aussi, pour chaque point abordé, vous recevrez des conseils à la fois simples, pratiques et applicables.



Durée
90 minutes



Animateur
Stéphane Migneault,
psychologue

www.olympé.com

Pour plus de trucs et conseils, suivez-nous! [f](#) [in](#) [v](#)

olympé@olympé.com | 1877 325-4472