

Défi 21 jours : Des outils pour mieux se comprendre et cultiver l'harmonie



Jour 5

Votre défi d'aujourd'hui

Visionnez la vidéo et ensuite pensez à une situation dans laquelle vous avez réussi à gérer adéquatement une émotion forte... Quelles ont été vos stratégies?

Lors du Défi 21 jours, **4 capsules vidéos** vous seront présentées sur différents trucs et astuces pour résoudre ses conflits de façon pacifique. Voici la première!

Cliquez ici pour visionner la vidéo:

Trucs et astuces: Garder son calme devant une situation conflictuelle

Et si dans le prochain défi un petit jeu vous était proposé afin d'apprendre à mieux vous connaître en contexte d'émotion forte?

À propos

La mission de l'Institut Pacifique est de développer, mettre en œuvre et promouvoir des savoir-faire en matière de résolution de conflits et de prévention des problèmes psychosociaux pour bâtir des milieux de vie exempts de violence et soutenir l'épanouissement psychosocial des enfants, des jeunes et des adultes.

Nous rejoindre

2901 boulevard Gouin Est,
Montréal (Québec), H2B1Y3
Tél. 514 598-1522

Courriel : info@institutpacifique.com

Site web : institutpacifique.com