

L'ARBRE DE SOI

Une activité de bien-être en art-thérapie en deux temps pour les travailleuses sociales et travailleurs sociaux

Reconnectez-vous à vos valeurs. Explorez votre identité. Soutenez votre bien-être.

WHAT IS THE TREE OF SELF? / QU'EST-CE QUE L'ARBRE DE SOI ?

L'Arbre de soi est une activité d'art-thérapie en deux séances visant à aider les travailleuses sociales et travailleurs sociaux et les techniciennes et techniciens en travail social à explorer leur identité personnelle et professionnelle à l'aide de la métaphore de l'arbre.

DATES ET HEURES

PARTIE 1 – Français

17 février | 18 h 00 – 20 h 00

Inscrivez-vous [ICI](#)

PARTIE 2 – Français

17 mars | 18 h 00 – 19 h 00

Inscrivez-vous [ICI](#)

IMPORTANT

Les participantes et participants sont encouragés à compléter la Partie 1 avant la Partie 2, puisque la deuxième séance s'appuie sur le travail réflexif amorcé lors de la première.

BIENFAITS CLÉS

- Favorise une réflexion en profondeur
- Soutient le bien-être émotionnel et la prévention de l'épuisement
- Clarifie l'équilibre personnel-professionnel
- Offre un outil thérapeutique créatif transférable à la pratique clinique



Erica Vienneau, MSW, RSW

Clinical Therapist

Founder and Director of EROS – Emotions Reactions Options Solutions Inc.