

Communiqué de presse
Sous embargo jusqu'au 25 janvier 2024 à 10h

Apprivoiser mon stress, comment? – Un déjeuner-conférence à réserver à votre agenda le 13 février prochain

Le 25 janvier 2024 – La Ville de La Tuque et la Chambre de commerce et d'industrie du Haut-Saint-Maurice invitent les gens d'affaires et gestionnaires d'organisations, à un déjeuner-conférence le 13 février prochain, portant sur la gestion du stress. L'activité ayant pour thème **Apprivoiser mon stress, comment?** sera animée par Isabelle Normandin de Solution Coaching.

Ce déjeuner aura lieu au Complexe culturel Félix-Leclerc, de 7 h 30 à 9 h 30 et portera sur les thèmes suivants :

- Le stress et la réalité
- Reconnaître mes stressseurs
- Négocier avec mon stress



La conférence, présentée dans le cadre du programme Tête première, permettra également de rappeler l'initiative lancée régionalement en octobre dernier. Cette dernière visait à offrir aux entrepreneurs des services en santé psychologique à faible coût, ainsi que des activités diverses de sensibilisation à l'importance de *prendre soin de soi*. Ce programme est soutenu par une dizaine d'ambassadeurs mauriciens. Deux ambassadeurs locaux ont accepté de faire partie des porte-paroles, afin de souligner l'importance pour les entrepreneurs de s'écouter, autant physiquement que psychologiquement. L'équipe de Tête Première profite d'ailleurs de l'annonce de cette activité pour remercier Mme Sylvie Langlais de Pro-Mec Élite et M. Ritesh Natoo du Biztro Le Mauricien, de croire en l'initiative et d'y apporter leur voix.

Le stress est un enjeu bien présent dans une société de performance où nos décideurs sont soumis à une grande pression.

La Ville de La Tuque et la Chambre de commerce et d'industrie du Haut St-Maurice s'unissent pour sensibiliser nos acteurs économiques à l'importance de prendre soin de leur santé psychologique. Ce déjeuner sera offert gratuitement aux entreprises et organisations membres et non membres de la Chambre. Pour information et inscription (**avant le 8 février 2024**) :

Chambre de commerce et d'industrie du Haut-Saint-Maurice
819 523-9933

Source :
Julie Noël
Directrice adjointe du Service de développement économique et forestier
Ville de La Tuque
819 523-6111, poste 4
jnoel@ville.latuque.qc.ca