Diminuez votre stress. Relevez le défi de cinq jours pour l'amélioration de la forme mentale de l'APEQ.

L'APEQ est heureuse d'offrir à tous ses membres l'accès au programme [**Starling Minds**](http://qpat-apeq.qc.ca/starling-minds), conçu pour améliorer le bien-être mental et la résilience. Nous vous invitons à vous inscrire dès aujourd'hui à un défi de cinq jours, **débutant le 19 février 2018**, pour améliorer votre gestion du stress et votre forme mentale.

Le défi consiste à poser de petits gestes tout au long de la journée pour vous aider à diminuer considérablement votre niveau de stress.

Le programme Starling Minds demeure confidentiel et est offert gratuitement à tous les membres de l'APEQ et leurs familles.

Objectifs du défi :

* Cerner vos déclencheurs de stress
* Augmenter votre capacité à reconnaître les effets que le stress a sur vous
* Bonifier votre trousse d'outils pour la gestion du stress
* Apprendre des stratégies de gestion du stress à adopter avant, pendant et après les événements stressants
* Accroître vos pensées positives et votre capacité à vous détendre

Le défi commence le **lundi 19 février** et prend fin le **vendredi 23 février**.

Vous pouvez vous inscrire au Défi pour la gestion du stress au quotidien [**en ouvrant une session sur votre compte Starling**.](http://qpat-apeq.qc.ca/starling-minds/) Vous trouverez les renseignements sur le défi aux pages « Mon compte Starling » et « Défis ».

Comme toujours, l'inscription au défi est gratuite. Vous n'aurez besoin que de 5 à 10 minutes d'exercice mental par jour pour améliorer vos compétences de gestion du stress.

Nous espérons vous voir bientôt!



L'équipe Starling

*Remarque : Vous devez être membre de Starling pour vous inscrire au défi. Si vous n'êtes pas encore membre, inscrivez-vous* [*ici*](http://qpat-apeq.qc.ca/starling-minds)à l'aide de votre numéro de membre de l'APEQ.