

Beyond the Bubble Bath

The Canadian Mental Health Association, Ontario division, and CMHA HKPR branch are pleased to co-host a webinar on wellness and mental health to all organizations, schools and communities in Ontario titled “Beyond the Bubble Bath.”

We know that bubble baths can be part of your personal care tools and strategies.

Taking time for yourself is important and a bath can certainly give you that much needed rest and relaxation BUT taking care of yourself is not just about relaxing. It is important to understand there are also strategies that have a deeper and longer-term impact. “Beyond the Bubble Bath” will help you develop skills towards your mental health and well-being journey.

Topics include:

- Definition of mental health
- Definition of mental illness
- Labels and stigma
- Statistics related to Covid-19
- Self-care strategies
- Cognitive behavioral therapy
- Overview of the BounceBack program

We have two dates/times to choose from:

March 8th 6:30pm-8:00pm, register here:

https://zoom.us/webinar/register/WN_v9p28_ehSD2KGSmwLR47Q

March 22nd 10:30am-12:00pm, register here: https://zoom.us/webinar/register/WN_ETzAeNgXQw-uu2shL2E-mA

Au-delà du bain moussant

L'Association Canadienne pour la santé mentale division Ontario et la filiale Durham ont le plaisir d'offrir un webinaire co-animée sur le mieux-être et la santé mentale à toutes les organisations, écoles et communautés de l'Ontario francophone intitulé «au-delà du bain moussant».

Nous savons que les bains moussants peuvent faire partie des stratégie de soins personnels.

Prendre du temps pour soi est important et un bain peut vous donner ce temps MAIS, prendre soin de soi n'est pas seulement une question de détente. Il est aussi important de comprendre qu'il y a également des stratégies qui a un impact plus profond et à plus long terme. Retrouver son entrain vous aidera au développement des compétences dans votre cheminement vers le bien-être mental.

Les sujets inclue :

- Définition santé mentale
- Définition maladie mentale
- Étiquettes et stigmatisation
- Statistiques liées au Covid-19
- Stratégies d'auto-soins
- Thérapie cognitivo-comportementale
- Aperçu du programme Retrouver son entrain

9 mars à 18h30 Inscrivez-vous ici : https://zoom.us/webinar/register/WN_4_Vm8uM8S3GOyvAPdiSTNg

23 mars à 10h30 Inscrivez-vous ici : https://zoom.us/webinar/register/WN_18HHShp0Qci-nmcXVieGxg