

NEW VIRTUAL WORKSHOP SERIES

Build Resilience &
Support Your Well-Being

Hosted by the Success Centre
In collaboration with *Campus Mental Health Works*

What?
Interactive 90-minute workshops led by experienced professionals, covering essential mental wellness topics:

- Managing stress & anxiety
- Recovering from burnout
- Improving rest & sleep

Who?
Open to **all RMC students and staff** – everyone welcome!

Workshop Schedule:

Workshop	Audience	Dates & Times
Stress & Anxiety	Students	English October 6, 2025 – 6 p.m. French October 8, 2025 – 6 p.m.
	Staff	October 29, 2025 8:30 a.m. (French) 8:30 a.m. (English)
Burnout Recovery	Students	English February 2, 2026 – 6:00 p.m. French February 4, 2026 – 6:00 p.m.
	Staff	February 25, 2026 8:30 a.m. (French) 8:30 a.m. (English)
Rest & Sleep	Students	English March 2, 2026 – 6:00 p.m. French March 4, 2026 – 6:00 p.m.
	Staff	March 18, 2026 8:30 a.m. (French) 8:30 a.m. (English)

Format: Virtual – join from anywhere!
Cost: Free

Registration details and links will be shared closer to the dates.

Why join?

- Learn practical strategies to reduce stress
- Prevent burnout
- Improve sleep and overall mental well-being
- Connect and engage with your RMC community

For questions, please contact:
Success Centre

Let’s take time together to recharge and strengthen our well-being!

NOUVELLE SÉRIE D’ATELIERS VIRTUELS

Renforcez votre résilience
& soutenez votre bien-être

Présentée par le Centre de succès
En collaboration avec *Campus Mental Health Works*

Quoi ?
Des ateliers interactifs de 90 minutes animés par des professionnel·les expérimenté·e.s, sur des thèmes essentiels pour le bien-être mental :

- Gérer le stress et l’anxiété
- Se remettre de l’épuisement professionnel
- Améliorer le repos et le sommeil

Pour qui?
Étudiant·e.s et personnel du CMR – **tout le monde est le bienvenu !**

Horaire des ateliers:

Atelier	Public	Dates & Heures
Stress et anxiété	Étudiant·e.s	Anglais 6 octobre 2025 – 18h Français 8 octobre 2025 – 18h
	Personnel	29 octobre 2025 8h30 (français) 8h30 (anglais)
Rétablissement après l’épuisement	Étudiant·e.s	Anglais 2 février 2026 – 18h Français 4 février 2025 – 18h
	Personnel	25 février 2026 8h30 (français) 8h30 (anglais)
Repos et sommeil	Étudiant·e.s	Anglais 2 mars 2026 – 18h Français 4 mars 2025 – 18h
	Personnel	18 mars 2026 8h30 (français) 8h30 (anglais)

Format : Virtuel – participez d’où vous êtes !
Coût : Gratuit

Infos d’inscription et liens de connexion partagés à l’approche des dates.

Pourquoi participer ?

- Découvrir des stratégies concrètes pour réduire le stress
- Prévenir l’épuisement professionnel
- Mieux dormir et prendre soin de votre santé mentale
- Rencontrer et échanger avec la communauté

Pour toute question, contactez:
Centre de succès

Prenons ensemble le temps de recharger nos batteries et d’améliorer notre bien-être !