



Exclusivement sur Internet!

# 45 minutes pour en finir avec le stress

Par Bruno Bégin, conférencier professionnel

27 mars 2009

12h05 à 12h50

[www.sadcao.com/web-conferences/](http://www.sadcao.com/web-conferences/)

**La Sarre - 17 mars 2009 - Le 27 mars, apportez votre lunch à votre bureau et dînez avec Bruno... sur Internet! Le netCentre de la SADC d'Abitibi-Ouest teste la tenue de web-conférences sur Internet avec 45 minutes pour en finir avec le stress. Ce sera notre premier atelier diffusé exclusivement en web-conférence sur Internet. Et pour l'occasion, M. Bégin a conçu spécialement cet atelier.**

*«Il vous arrive de vous sentir stressé ou même d'avoir parfois l'impression que le stress vous envahit? Quelles sont les situations qui contribuent à augmenter votre stress? La plupart d'entre nous affrontent sans peine le stress du quotidien, mais ceux qui gardent en eux leurs émotions se retrouvent souvent à "exploser" au mauvais moment. Au cours de cette web-conférence, découvrez les coulisses du stress, ce qui le déclenche et des stratégies simples et efficaces pour le contrer ou même pour canaliser cette énergie vitale de façon constructive. Découvrez ainsi les secrets de l'équilibre et évitez ainsi de perdre vos plumes.*



**Bruno Bégin, conférencier professionnel animera la première conférence 100% diffusée sur Internet du netCentre de la SADC d'Abitibi-Ouest.**

*45 minutes qui pourraient faire une différence dans votre quotidien. Osez-vous vous brancher le 27 mars prochain? »*

L'atelier sera diffusé en direct sur Internet au <http://www.sadcao.com/web-conferences> grâce à la collaboration de [Radium Multimédia](#). Même si l'atelier se déroulera probablement sans anicroche, notons qu'il s'agit d'une web-conférence expérimentale et qu'il se pourrait que des problèmes surviennent pendant la conférence si, par exemple, le nombre de personnes connectées est trop important. Nous vous suggérons aussi de consulter les [capacités techniques](#) pour savoir si vous pourrez consulter sans problème l'atelier par Internet.

--30--

**Source:**

Maxime Houle  
[mhoule@sadcao.com](mailto:mhoule@sadcao.com)  
SADC d'Abitibi-Ouest  
(819) 333-3113

Émilie Alain  
[ealain@sadcao.com](mailto:ealain@sadcao.com)  
SADC d'Abitibi-Ouest  
(819) 333-3113

Bruno Bégin  
[bruno@brunobegin.com](mailto:bruno@brunobegin.com)  
Conférencier professionnel  
(819) 333-2002