

# Projet de vie, psy de base et codéveloppement

Les parents ou futurs parents participants à cette série de 8 ateliers seront en mesure d'établir leur niveau de satisfaction en rapport avec leur projet de vie personnel, familial, social et professionnel. Ils pourront ensuite établir des objectifs en fonction de ce qui ne les satisferait pas, tout en choisissant un défi qu'ils souhaiteraient relever en étant coachés à l'approche de codéveloppement (CODEV). Le CODEV se vit en groupes et spécifiquement ici pour les parents et futurs parents qui souhaiteraient l'utiliser comme moyen mobilisateur et soutenant au niveau de leur rôle parental comme à d'autres niveaux de leur vie, sans oublier leur rétablissement (soit parce qu'ils ont reçu un diagnostic ou ont vécu un problème de santé mentale à un moment ou un autre dans leur vie, ou encore parce qu'ils souhaitent prévenir et vivre leur rôle parental et leur vie plus sainement).

	ATELIER GROUPE FERMÉ	COMPÉTENCES À DÉVELOPPER
1	Le portrait de son projet de vie personnel, familial et social	<ul style="list-style-type: none"> <li>Évaluer les trois plans de la vie en fonction du niveau de satisfaction et d'amélioration possible</li> <li>Être en mesure de s'arrêter pour s'intérioriser et se remettre en question face à des situations que le parent souhaiterait améliorer tout en fixant ses priorités et objectifs qu'ils souhaiteraient réaliser</li> </ul>
2 - 3	Rappel de différents concepts de base souvent utilisés en psychologie, lesquels peuvent aider le parent dans l'identification de ses besoins et des objectifs en lien avec son projet de vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire des liens avec certains concepts reconnus et ses besoins</li> <li>Comprendre la différence entre les facteurs de risques et de protection</li> <li>Connaître les mécanismes de défense le plus souvent utilisés et reconnaître ses effets</li> <li>Prendre en compte son intelligence émotionnelle</li> <li>Pouvoir se situer par rapport à ses habitudes de vie en tenant compte des déterminants de la santé</li> </ul>
4	<p>L'approche CODEV ou de codéveloppement comme moyen de réaliser les objectifs en lien avec son projet de vie</p> <p>Suivi d'un coaching téléphonique avant les ateliers 5 à 8 servant d'expérimentation</p> <p>(N.B. : cet atelier se donnera un samedi ou un lundi durant 6 heures au choix des participants)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre du recul et apprendre les uns des autres, tout en mettant ses savoirs à profit</li> <li>Intégrer de nouveaux savoirs à partir des savoirs d'expérience</li> <li>Développer une manière stratégique de dépasser les obstacles rencontrés dans l'agir</li> <li>Comprendre la nature et le fonctionnement du groupe de codéveloppement</li> <li>Faire l'expérimentation d'une séance de groupe de codéveloppement</li> <li>Connaître les conditions d'implantation de cette stratégie en vue de créer un groupe de CODEV autonome</li> </ul>
5 - 8	Une démarche d'accompagnement à la création de groupes de codéveloppement, plus évaluation du programme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être préparé à utiliser la méthode CODEV dans un cadre formateur, soutenant et responsabilisant</li> <li>Vivre l'expérience tout en déterminant 4 parents et 4 modérateurs qui recevront un coaching téléphonique avant chaque atelier</li> <li>Faire le bilan de la session et évaluer le programme</li> </ul>

**Gratuit** pour les ateliers avec possibilité de gardiennage pour vos enfants sur place. **Nombre de places minimum : 8** participants. (N.B.: Lors de la séance 4, les intervenants des organismes représentant les parents ou futurs parents impliqués pourront se joindre à titre d'observateurs. De plus, chaque participant devra apporter leur lunch lors de cette journée qui sera exceptionnellement de 6 heures au lieu de 3 heures.) **Appelez au 418 522-7167 pour en savoir plus.**