

## SUIVIS PERSONNALISÉS : toute l'année

Pour des parents et/ou des couples désirant améliorer leur santé mentale et leur rôle parental

**Sur rdv** : en présentiel, par téléphone ou en visio-conférence

Informations : [contact@parents-espoir.ca](mailto:contact@parents-espoir.ca)

## PARCOURS CONTINU : toute l'année

### **Groupes d'Entraide en ligne**

Tous parents fragilisés qui sont ouverts au partage de leurs expériences

Tous les **mardis de 10h00 à 12h00** et tous les **jeudis de 19h00 à 21h00**

Groupes en ligne exclusivement, avec entrée libre

Informations : [pleclerc@parents-espoir.ca](mailto:pleclerc@parents-espoir.ca)

## PARCOURS INTENSIF : en cours, alternance de présentiel et virtuel

### **Formation de 21h/sem. x 19 sem., en présentiel, de février à juin 2021**

Pour soutenir et outiller les parents sans emploi et impliqués au niveau de la DPJ ou la cour de la Famille

5 volets de compétences à développer : habiletés parentales positives/habiletés personnelles et sociales/

gestion du quotidien et de la santé/gestion et résolution de problèmes/habiletés socio-professionnelles

Du lundi au vendredi en présentiel, pour groupe de 6 parents maximum

Dès 75 heures de formation, acquisition d'une attestation du ministère de l'Éducation

Informations : [jlapointe@parents-espoir.ca](mailto:jlapointe@parents-espoir.ca)

## PARCOURS PONCTUEL : en présentiel

### **Programme « FÉE : Faire Équipe pour les enfants » (PCR/2) prévu pour juin 2021**

Pour les parents vivant une séparation conflictuelle, ce programme vise à établir une meilleure communication entre le père et la mère dans l'intérêt des enfants.

N.B. : Les co-parents sont placés dans un groupe mixte mais différent

2 ateliers de 3 heures de formation, espacés de 2 semaines

Formation en présentielle uniquement, groupe de 6 maximum

Informations : [aberthelot@parents-espoir.ca](mailto:aberthelot@parents-espoir.ca)

### **Formation Parent/Guide, Parent/Complice, en mai 2021-**

Développer des habiletés parentales positives grâce à des outils concrets et applicables au quotidien

Programme de 20 heures sur 8 séances – en présentiel et en ligne, pour groupe de 8 parents maximum

Informations : [aberthelot@parents-espoir.ca](mailto:aberthelot@parents-espoir.ca)

Tous ces services sont offerts gratuitement par :

**Parents-Espoir- 2380 av. du Mont-Thabor, #200/ Québec G1J 3W7- 418 522 7167**

**[www.parents-espoir.ca/](http://www.parents-espoir.ca/) [contact@parents-espoir.ca](mailto:contact@parents-espoir.ca)**