

| | | |
|---|---|--|
|  | <p align="center">PROGRAMMATION HIVER ET PRINTEMPS 2022 DANS LE CADRE DU PROGRAMME GESPER OFFERT PAR L'ORGANISME PARENTS-ESPOIR À PARTIR DU 4 JANVIER JUSQU'AU 18 JUIN 2022</p> <p align="center">2380, avenue du Mont-Thabor, local 200, Québec (Québec) G1J 3W7</p> | <p>Pour plus d'informations et réserver votre place, appelez du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00 418-522-7167 www.parents-espoir.ca</p> |
|  | <p align="center">Groupe de partage (gratuit pour tous) (Prendre soin de sa parentalité et de sa santé)</p> <p><i>Pour échanger sur les défis auxquels vous pouvez être confrontés dans l'éducation de vos enfants, sur les difficultés engendrées par l'anxiété, les pertes, les conflits et sur la santé mentale et physique.</i></p> | <p align="center"><u>Pour tout parent en ligne seulement</u></p> <p align="center">Les mardis de 10h00 à 12h00 en cliquant sur ce lien zoom à partir du 4 janvier 2022</p> |
|  | <p align="center">Programme F.É.E. (Faire équipe pour ses enfants)</p> <p><i>Pour utiliser un outil servant à mieux communiquer, gérer et éviter des conflits, être à l'écoute des besoins des enfants en tenant compte de leur bien-être. Ces ateliers animés par notre équipe formée se vivent par les coparents séparément.</i></p> | <p align="center"><u>Pour parents séparés en présentiel seulement</u></p> <p align="center">2 lundis espacés de 2 semaines à tous les mois selon le nombre d'inscriptions 9h00 à 12h00 pour 1^{er} coparent 13h30 à 16h30 pour 2^e coparent</p> |
|  | <p align="center">Programme Triple P (Pratiques parentales positives)</p> <p><i>Pour soutenir les parents dans leur rôle auprès de leur(s) enfant(s) en adoptant différentes stratégies. Spécialement offert chez PARENTS-ESPOIR pour les parents considérés fragilisés au niveau de leur santé mentale et ayant des contacts supervisés avec leur(s) enfant(s).</i></p> <p align="center"><i>Pour des conférences et autres ateliers TRIPLE P offerts à Québec visiter le site : www.parentspositifs.ca</i></p> | <p align="center"><u>Pour parents d'enfant(s) de 2 à 12 ans ayant un suivi avec la DPJ</u></p> <p align="center">Les jeudis de 9h30 à 12h00 pour 6 ateliers plus 2 coachings téléphoniques à partir du 10 février 2022</p> |
|  | <p align="center">Programme YAPP (Y'a personne de parfait)</p> <p><i>Pour en apprendre davantage sur les sentiments, le développement, le corps et la sécurité des enfants, sans s'oublier en tant que parent; pour renforcer ses compétences ou en acquérir de nouvelles en augmentant sa capacité d'adaptation; et enfin pour accroître l'entraide et le soutien en faisant connaître les services et ressources du milieu.</i></p> | <p align="center"><u>Pour futurs et parents d'enfant(s) de 0 à 5 ans en présentiel seulement</u></p> <p align="center">Les mercredis pour 6 ateliers de 19h00 à 21h00 à partir du 12 janvier 2022</p> |
|  | <p align="center">Se comprendre en famille c'est possible (Pour une vie familiale harmonieuse)</p> <p><i>Pour retrouver le plaisir à développer des liens solides avec les membres de votre famille; pour des outils concrets et conseils adaptés à votre réalité et orientés vers les solutions; en plus de trucs et astuces pour optimiser sa relation parent-enfant et la conciliation travail-famille.</i></p> | <p align="center"><u>Pour tout parent en présentiel seulement</u></p> <p align="center">Les mercredis pour 10 ateliers de 13h00 à 15h30 à partir du 10 février 2022</p> |
|  | <p align="center">Programme Parent-guide, Parent-complice</p> <p><i>Pour développer un lien privilégié de confiance et d'amour véritable; reconnaître et comprendre les comportements dérangeants; lâcher prise à ses colères, ses attentes surréalistes; encadrer et structurer avec fermeté bienveillante.</i></p> | <p align="center"><u>Pour tout parent en présentiel seulement</u></p> <p align="center">Les mercredis pour 9 ateliers de 9h30 à 12h30 à partir du 10 février 2022</p> |

Notez que les dates de début d'ateliers peuvent changer selon le nombre de parents inscrits.

Appelez-nous pour valider les dates à l'avance : 418 522-7167

Une contribution volontaire de 20\$ est suggérée pour couvrir les frais d'inscription au programme **GESPER**

VOIR AUSSI À LA PAGE 2, LE PARCOURS INTENSIF COMPRENANT 5 VOLETS D'HABILITÉS À DÉVELOPPER



Le **parcours intensif** du programme **GESPER** s'adresse particulièrement aux parents qui ont un suivi avec la DPJ ou sont en processus de séparation, et qui désirent développer leurs habiletés en prenant soin d'eux et de leur(s) enfant(s).

Heures d'ateliers
Débutant en février 2022
 en sus des rencontres de suivi personnalisé, accompagnements et référencement à d'autres ressources du milieu

2 Ateliers Préliminaires

Pour connaître les concepts de base et règles servant à réaliser vos objectifs tout au long des différents volets du parcours intensif

6 Heures
 Animées par PARENTS-ESPOIR et le CENTRE DE JOUR FEU VERT

1^{er} Volet
Habiletés parentales positives (HPP)

Pour devenir des parents confiants et conscients de leurs forces, de leurs valeurs tout en acquérant de nouvelles compétences

72 Heures
 Animées par PARENTS-ESPOIR et des formateurs invités

2^e Volet
Habiletés personnelles et sociales (HPS)

Pour mieux se connaître de l'enfance à aujourd'hui et vivre son futur en étant responsable quant à ses droits et devoirs

36 Heures
 Animées par PARENTS-ESPOIR et des invités spéciaux

3^e Volet
Gestion du quotidien et de la santé (GQS)

Pour prendre soin au quotidien de soi et de votre ou vos enfant(s), ainsi que de la santé physique et mentale

72 Heures
 Animées par le CENTRE DE JOUR FEU VERT

4^e Volet
Gestion et résolution de problèmes (GRP)

Pour partager ses problèmes, suggérer et choisir des pistes de solutions, pour ensuite agir en étant soutenu par le groupe de codéveloppement

36 Heures
 Animées par PARENTS-ESPOIR avec la participation des parents

5^e Volet (facultatif)
Habiletés d'intégration socioprofessionnelle

Pour mieux vivre le changement en obtenant du soutien pour réaliser un projet ou un emploi futur

Heures variables
 selon vos besoins et animées par LE PAVOIS

Évaluation finale et remise d'attestations*
pour chacun des volets

POUR 228 HEURES D'ATELIERS CUMULABLES OU PLUS AVEC LE 5^E VOLET

6 Heures
 Animées par PARENTS-ESPOIR et tous ses partenaires

(*) : Les attestations sont émises par le ministère de l'Éducation via le Centre St-Louis lié au Centre de services scolaire de la Capitale.