



## PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

Toutes nos formations en ligne sont **gratuites**, bien qu'une contribution volontaire soit acceptée.  
Pour satisfaire aux modalités d'inscription, **votre certificat de naissance original sera exigé.**

**Programme GESPER : pour une famille branchée plus en santé !**

**Public cible :** le programme GESPER s'adresse à tous les parents, les coparents et les futurs parents désirant acquérir diverses compétences pour favoriser la réalisation de leurs projets de vie parents-enfant(s) et la qualité de leurs liens, tout en prenant soin de développer de saines habitudes de vie et des pratiques parentales positives.

**Modalité :** inscription obligatoire pour chaque cours (pour un maximum de 12 inscriptions).

### DE SEPTEMBRE À LA FIN DÉCEMBRE 2022

ATELIERS OFFERTS	HORAIRES & DURÉES	JOURS & DATES
Groupe de partage	Mardi 10 h à 12 h À toutes les semaines	Tous les mardis jusqu'au 20 décembre 2022
	Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30 Voir les dates ci-jointes	Les mercredis 21, 28 septembre et 5 octobre 2022
Pour une dynamique familiale harmonieuse	Mercredi, 9 h 30 à 12 h Pour 12 semaines	Les mercredis du 5 octobre 2022 au 21 décembre 2022
Gestion et résolution de problèmes en codéveloppement (Codev)	Jeudi, 13 h à 15 h 30 Pour 12 semaines	Les jeudis du 6 octobre 2022 au 22 décembre 2022
Parent-Guide, Parent-Complice	Mercredi, 18 h 30 à 21 h Pour 10 semaines	Les mercredis du 12 octobre 2022 au 14 décembre 2022
Projets de vie familiale, personnelle et sociale	Jeudi, 9 h 30 à 12 h Pour 8 semaines	Les jeudis du 27 octobre au 15 décembre 2022

Voir le résumé de ces ateliers à la page suivante

**N'hésitez pas à appeler notre équipe  
pour plus d'informations au : 418 522-7167**



## GROUPE DE PARTAGE



Ouvert à tous les parents en quête d'un espace où échanger sur leurs expériences et les défis rencontrés dans leur rôle parental. Les rencontres sont régies par la confidentialité et reposent sur le partage, l'écoute et le respect. Des sujets tels que les phases du rétablissement, les déterminants de la santé et les besoins émotionnels fondamentaux font aussi partie de ces temps d'échanges animés par un Parent pair aidant certifié de l'équipe de PARENTS-ESPOIR.

## POUR UNE DYNAMIQUE FAMILIALE HARMONIEUSE



Retrouvez le plaisir de développer des liens solides avec les membres de votre famille; avec 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(s) et la conciliation travail-famille. Avec Stéphanie de l'entreprise Momemtum Famille, technicienne en travail social et la participation d'un Parent pair aidant certifié de l'équipe de PARENTS-ESPOIR.

## GESTION ET RÉOLUTION DE PROBLÈMES EN CODEV



Venez expérimenter cette toute nouvelle série d'ateliers visant à vous préparer et à vous initier à l'approche de codéveloppement, aussi appelée "CODEV". Vous prendrez du recul, vous apprendrez les uns des autres et vos savoirs seront mis à profit. L'exercice se vit à partir de situations à régler ou d'objectifs à réaliser et se compare aux stratégies d'apprentissage qu'utilisent souvent les intervenants ou les professionnels en communauté de pratiques, bien que dans ce cadre, les participants sont les "PROS".

## PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE



La formation Parent-Guide, Parent-Complice s'adresse à tous les parents, coparents et futurs parents et s'articule autour de la parentalité bienveillante, laquelle prend en compte la réponse aux besoins émotionnels fondamentaux des parents et de leur(s) enfant(s). Les participants découvriront 3 modes d'emplois relationnels et 5 moyens de récupérer des situations en aidant leur(s) enfant(s) à construire leur estime, leur confiance, ainsi que des liens sains, le tout animé par un membre de l'équipe de PARENTS-ESPOIR.

## PROJETS DE VIE FAMILIALE, PERSONNELLE ET SOCIALE



Faire le portrait de vos projets de vie au niveau familiale, personnelle et sociale, décèler les niveaux d'insatisfactions, identifier les objectifs et priorités à réaliser à court, moyen et long terme. Vous verrez aussi à compléter un plan d'action individualisé en vue de prévenir et/ou de maintenir votre bien-être au niveau physique, émotionnel, affectif et mental, le tout accompagné d'un membre de l'équipe de PARENTS-ESPOIR.

**N'hésitez pas à appeler notre équipe**

**pour plus d'informations au : 418 522-7167**