

**Toutes nos formations en ligne peuvent être gratuites, si vous remplissez les conditions d'éligibilité.** Pour satisfaire aux modalités d'inscription,  **votre certificat de naissance original et une preuve de résidence seront exigés pour recevoir une attestation du ministère de l'Éducation après un certain nombre d'heures d'ateliers.**

De plus, l'inscription est obligatoire pour chaque atelier de formation (pour un maximum de 12 inscriptions).

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

**Public cible :** le programme GESPER qui est lié aux programmes d'intégration sociale et socioprofessionnelle du ministère de l'Éducation s'adresse à tous les parents, les co-parents et les futurs parents désirant acquérir diverses compétences pour favoriser la réalisation de leurs projets de vie parent(s)-enfant(s) et améliorer la qualité de leurs liens, tout en prenant soin de développer de saines habitudes de vie et des pratiques parentales positives.

**Période d'inscription du 12 déc. 22 au 20 janv. 23. Notez que nous serons fermés le 23 déc. 22 au 8 janv. 23.**

**DE FÉVRIER À AVRIL 2023**

ATELIERS OFFERTS	HORAIRES & DURÉES	TARIFS POUR LA SESSION		Inscription
		(Seulement pour les personnes qui ne remplissent pas les conditions d'éligibilité du ministère de l'Éducation)		
L'art fait du bien	Lundi, 13 h à 15 h 30 Pour 8 semaines	120,00\$	Prévoir 20 \$ de plus pour le matériel de la session	<a href="#">Cliquez ici</a>
Gestion et résolution de problèmes en codéveloppement (Codev)	Lundi, 18 h à 21 h Pour 12 semaines	Ouvert à tous, sans frais.*		<a href="#">Cliquez ici</a>
Groupe de partage	Mardi, 10 h à 12 h et Jeudi, 19 h à 21 h Toutes les semaines	Ouvert à tous, sans frais.*		<a href="#">Cliquez ici</a>
Parent-Guide, Parent-Complice	Mercredi, 18 h 30 à 21 h 30 Pour 9 semaines	145,00\$		<a href="#">Cliquez ici</a>
Pour une dynamique familiale harmonieuse	Jeudi, 9 h 30 à 12 h Pour 8 semaines	110,00\$		<a href="#">Cliquez ici</a>
Projets de vie familiale, personnelle et sociale	Jeudi, 13 h à 15 h 30 Pour 10 semaines	100,00\$		<a href="#">Cliquez ici</a>
Coéquipiers Pères-Mères	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30 Pour 5 semaines	50,00\$		<a href="#">Cliquez ici</a>

Voir le [résumé](#) de ces ateliers à la page suivante

\*Toutefois, si vous désirez une attestation, nous vous invitons à vous inscrire officiellement.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter notre équipe par :

Téléphone : [1 844-846-4044](tel:1844-846-4044) ou courriel : [inscriptions@gesper.org](mailto:inscriptions@gesper.org)



### L'ART FAIT DU BIEN



Accompagnés d'Émilie Nadeau, Art-Thérapeute Professionnelle du Québec, les participants sont amenés à vivre un processus créatif dans un espace positif et à l'abri du jugement. Cette démarche d'accompagnement centrée sur l'expression de soi, de ses émotions, favorise la réduction du stress, le soutien de l'estime de soi, le soulagement de l'anxiété, le partage et l'écoute empathique vers le mieux-être. Aucun talent ni habileté particulière ne sont requis pour pouvoir explorer pleinement les bienfaits de l'art-thérapie.

### 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". Dans cette approche, vous apprendrez en "communautéship"\* à mettre votre savoir en commun en vue de trouver des solutions à vos questionnements et problèmes. L'exercice se vit à partir de mises en situation réelles ou d'objectifs à réaliser par les participants.

### GROUPE DE PARTAGE



Ouvert à tous les parents qui veulent échanger sur leurs expériences et leurs défis rencontrés dans le cadre de leur rôle parental. Les sujets tels que les 5 phases du rétablissement, les déterminants de la santé et les 8 besoins émotionnels fondamentaux seront abordés et animés par notre équipe de Parents Pairs Aidants. Les rencontres sont régies par la confidentialité et reposent sur le partage, l'écoute et le respect.

### PARENT-GUIDE, PARENT-COMPLICE



La formation Parent-Guide, Parent-Complice s'adresse à tous les parents, co-parents 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 et gérer 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.

### POUR UNE DYNAMIQUE FAMILIALE HARMONIEUSE



Retrouvez le plaisir de développer des liens solides avec les membres de votre famille; avec des outils concrets et des 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 Momentum Famille, technicienne en travail social et un membre de l'équipe de PARENTS-ESPOIR.

### PROJETS DE VIE FAMILIALE, PERSONNELLE ET SOCIALE



Les participants seront invités à faire le portrait de leurs projets de vie au niveau familial, personnel et social, déceler les niveaux d'insatisfactions, identifier les objectifs et priorités à réaliser à court, moyen et long terme. Ils verront aussi à compléter un plan d'action personnalisé en vue de prévenir et/ou de maintenir leur bien-être au niveau physique, émotionnel, affectif et mental, le tout accompagné d'un membre de l'équipe de PARENTS-ESPOIR.

### COÉQUIPIERS PÈRES-MÈRES



Cet atelier s'adresse à tous les parents qui désirent échanger sur l'importance de faire équipe pour leurs enfants et prendre conscience de ce qu'ils vivent comme parents. Les thèmes abordés sont : Coéquipiers pères-mères, pas toujours facile; Nos difficultés, une occasion de grandir avec nos enfants ; Le partage des tâches, mais aussi des responsabilités; La communication; Oser exister, laisser l'autre exister.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter notre équipe par :  
**1 844-846-4044** ou courriel : [inscriptions@gesper.org](mailto:inscriptions@gesper.org)