

Programmation hiver (janvier à mars 2024)

N.B. : Les activités ci-dessous sont gratuites et animées en ligne par un ou deux membre(s) parents de PARENTS-ESPOIR. Pour vous inscrire, veuillez utiliser le formulaire d'inscription se trouvant à la fin de cette programmation.

<p>Atelier d'accueil et d'orientation</p> 	<p>Cet atelier a pour but de vous informer davantage sur les activités et les services offerts dans le cadre du Programme GESPER créé par PARENTS-ESPOIR. En plus d'en connaître plus sur le rôle de nos intervenants Parents Pairs Aidants et d'entendre un court témoignage, nous tenterons de répondre à vos questions. Ce même atelier sera proposé toutes les deux semaines à partir du 16 janvier 2024 et tous nouveaux parents, coparents ou futurs parents sont les bienvenus.</p>	<p>Mardi 19 h à 20 h</p> <p>1 rencontre reprise à chaque 2 semaines</p> <p>À partir du 16 janvier</p>
<p>Groupes d'entraide et de soutien</p> 	<p>Les groupes d'entraide sont accessibles à tous les parents, les coparents et futurs parents désireux de partager leurs expériences et leurs défis liés à leur rôle parental. Durant ces rencontres empreintes de respect et de confidentialité, des sujets tels que les phases de rétablissement et ce, quelles que soient les situations vécues, en plus des déterminants de la santé et des besoins émotionnels fondamentaux, seront aussi abordés en vue d'élever le niveau de conscience et de confiance des parents participants selon leur disponibilité.</p>	<p>Mardi 10 h à 12 h et Jeudi 19 h à 21 h</p> <p>Ouverts toutes les semaines</p>
<p>Ateliers sur les droits et devoirs des parents</p> 	<p>Vous désirez en savoir plus sur vos droits et devoirs en tant que parent ou coparent, ces deux ateliers permettront de répondre à certaines des questions que peuvent susciter différents aspects juridiques, telle que la nouvelle Loi 15. Que vous en connaissiez beaucoup ou très peu sur le sujet, vous êtes tous invités à partager sur ce qui peut être utile à l'exercice d'une parentalité considérée saine et responsable.</p>	<p>Mardi 19 h à 21 h</p> <p>2 rencontres à chaque 2 semaines</p> <p>À partir du 24 janvier</p>
<p>Programme YAPP</p> 	<p>Y'a personne de parfait (YAPP) est un programme d'enrichissement de l'expérience parentale qui s'adresse aux futurs et nouveaux parents ayant un ou des enfant(s) âgé(s) de 0 à 5 ans. Plus précisément, il est conçu pour répondre aux besoins des parents qui peuvent se sentir plus ou moins confiants et seuls, qui veulent aussi en apprendre davantage sur leur rôle de parent, en tenant compte des besoins de l'enfant, de leur vie de couple, comme de leur santé.</p>	<p>Mardi 19 h à 21 h</p> <p>6 rencontres</p> <p>Date de début à confirmer</p>



Programmation hiver (janvier à mars 2024)

N.B. : Ces autres activités sont aussi gratuites et animées en ligne par des expert.e.s invité.e.s avec la participation d'un membre de l'équipe de PARENTS-ESPOIR. Pour vous inscrire, veuillez utiliser le formulaire d'inscription se trouvant à la fin de cette programmation.

<p>L'Art fait du Bien</p> 	<p>En compagnie d'Émilie Nadeau, Art-Thérapeute Professionnelle, les participants sont guidés dans un processus créatif au sein d'un espace bienveillant et exempt de jugement. Cette approche d'accompagnement, axée sur l'expression de soi et des émotions, favorise la réduction du stress, renforce l'estime de soi et apaise l'anxiété. Aucune compétence particulière n'est nécessaire pour profiter pleinement des bienfaits de l'art-thérapie, d'ailleurs tout parent peut en retirer des bénéfices à partager avec leur(s) enfant(s).</p>	<p>Lundi 13 h à 15 h 30</p> <p>8 rencontres</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Parent-Guide, Parent-Complice</p> 	<p>La formation <i>Parent-Guide, Parent-Complice</i> (PGPC) est ouverte à tous les parents, coparents et futurs parents. Elle met l'accent sur une approche bienveillante de la parentalité, en prenant en considération les besoins émotionnels fondamentaux des parents comme des enfants. Au cours de cette formation, les participants découvriront des modes d'emploi pouvant aider à développer des relations saines avec leur(s) enfant(s) et bien plus encore. Cette formation sera animée par Anouk Berthiaume, formatrice certifiée PGPC par l'entreprise <i>CommeUnique</i>, partenaire de Parents-Espoir.</p>	<p>Mercredi 18 h 30 à 21 h</p> <p>8 rencontres</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Programme Triple P</p> 	<p>Ces ateliers sur les <i>Pratiques Parentales Positives</i>, d'où le nom <i>Triple P</i>, sont animés par deux intervenantes du CIUSSS-CN et sont conçus pour les parents d'enfants âgés de 2 à 12 ans. Toute une gamme de stratégies pratiques applicables au quotidien vous sera proposée pour vous aider à réfléchir et à élaborer des petits plans d'action en vue de réguler certains comportements de votre ou de vos enfant(s). En favorisant la réponse aux leurs besoins d'attachement, de sécurité et de développement, autant que votre bien-être en tant parent, vous vivrez des expériences positives, tout cela grâce à la panoplie d'outils pouvant être utiles à tous les jours.</p>	<p>Mardi 13 h à 15 h</p> <p>5 rencontres + coaching</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Programme F.É.E.</p> <p>PROGRAMME F.É.E. « FAIRE ÉQUIPE POUR LES ENFANTS »</p> 	<p>En cas de séparation conjugale conflictuelle, les enfants peuvent être submergés par un mélange d'émotions intenses et contradictoires, se sentant perdus, dénigrés ou manipulés. Cette situation les plonge dans un véritable tourbillon émotionnel en raison des changements dans leur vie et de leur exposition aux émotions intenses, parfois violentes, de leurs parents. Afin de remédier à ces effets néfastes, ce Programme vous aidera à établir des bases solides de communication entre les coparents pour le bien-être des enfants. N.B. : Les coparents seront séparés entre les groupes A et B dont chacun à son horaire.</p>	<p>Mercredi - (A) 13 h 30 à 16 h 30 Jeudi - (B) 18 h 30 à 21 h 30</p> <p>2 rencontres aux 2 semaines</p> <p>Date de début à confirmer</p>

Programmation hiver (janvier à mars 2024)

N.B. : Ces autres activités sont aussi gratuites et animées en ligne par des expert.e.s invité.e.s avec la participation d'un membre de l'équipe de PARENTS-ESPOIR. Pour vous inscrire, veuillez utiliser le formulaire d'inscription se trouvant à la fin de cette programmation.

<p>Une saine dynamique familiale</p> 	<p>Cette série de cinq ateliers est animée par Martine Savaria, coach parentale et personnelle certifiée. Il s'adresse aux parents désireux d'améliorer leurs compétences parentales en développant des relations saines avec leurs enfants. L'objectif principal de cet atelier est de cultiver un environnement familial empreint de bienveillance, de dynamisme et de respect, en donnant la possibilité à chacun de s'épanouir sainement.</p>	<p>Mardi 13 h 30 à 15 h 30</p> <p>5 rencontres</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Communication saine et gestion des émotions</p> 	<p>Ces ateliers sont animés par Mélanie Charest, thérapeute en relation d'aide et coach familial. Au cours de ceux-ci, les parents auront l'occasion d'améliorer leurs compétences en communication, notamment en ce qui concerne l'expression de leurs besoins, l'écoute attentive, la résolution constructive des conflits. De plus, cela les aidera à mieux comprendre leurs émotions, ce qui leur permettra de les accueillir et de les gérer de manière saine. En développant cette capacité à prendre soin d'eux-mêmes, les parents seront mieux préparés pour accompagner leurs enfants à travers leurs propres défis émotionnels et de communication.</p>	<p>Jeudi 13 h 30 à 15 h 30</p> <p>10 rencontres</p> <p>Date de début à confirmer</p>
<p>Pour vous inscrire</p>  	<p>Rappelons que toutes nos activités se font en ligne et sont sans frais. L'inscription est toutefois obligatoire pour chaque activité. Certaines d'entre elles ont lieu à chaque semaine ou aux deux semaines, alors vous recevrez par courriel le lien pour y participer. D'autres ateliers débiteront dès qu'un minimum de parents seront inscrits. Ainsi, pour chacun des ateliers qui auront atteint le nombre minimum, nous appellerons les parents inscrits pour confirmer la date de début et nous leur enverrons alors le lien. De plus, pour les activités et ateliers auxquels vous participerez, vous pourrez recevoir sur demande une attestation écrite de Parents-Espoir.</p> <p>Pour les parents qui n'ont pas déjà rempli notre "Formulaire Premier Contact" vous devez premièrement le compléter en cliquant sur le lien suivant : https://forms.gle/noxyoPW4U9wDMN2J6</p> <p>Si vous avez déjà complété ou après avoir complété le "Formulaire Premier Contact", sélectionnez vos ateliers et finalisez votre inscription, en cliquant sur le lien suivant : https://forms.gle/rRwat6fmh4LkF7Rm6</p> <p>Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter notre équipe soit par téléphone au : 418 522-7167 ou 1 844 846-4044 ou par courriel à : inscriptions@gesper.org</p>	