

Programmation printemps (avril à juin 2024)

N.B. : Les activités ci-dessous sont gratuites, animées en ligne et ouvertes à tous. Pour vous inscrire, veuillez utiliser les formulaires se trouvant à la fin de ce document.

<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 vous est proposé toutes les deux semaines à partir du 9 avril 2024. Tout nouveau parent, coparent ou futur parent est bienvenu.</p>	<p>Mardi 19 h à 20 h</p> <p>1 rencontre reprise à chaque 2 semaines</p> <p>Ouvert à tous à partir du 9 avril</p>
<p>Groupes d'entraide et de soutien</p> 	<p>Les groupes d'entraide sont ouverts à tous les parents, les coparents et futurs parents selon leurs disponibilités. Vous pourrez y partager votre expérience et vos défis liés à votre 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.</p>	<p>Mardi 10 h à 12 h et Jeudi 19 h à 21 h</p> <p>Ouverts à toutes les semaines</p>
<p>N.B. : Les activités ci-dessous sont gratuites, animées en ligne et pour 10 à 12 parents/groupe. Pour vous inscrire, veuillez utiliser les formulaires se trouvant à la fin de ce document.</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 trois 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>3 rencontres à chaque 2 semaines</p> <p>Date de début à confirmer</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 printemps (avril à juin 2024)

**N.B. : Les activités ci-dessous sont gratuites, animées en ligne et pour 10 à 12 parents/groupe.
Pour vous inscrire, veuillez utiliser les formulaires se trouvant à la fin de ce document.**

<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.</p>	<p>Mercredi 18 h 30 à 21 h</p> <p>8 rencontres</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 et aux conflits persistants parfois entre 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>
<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>Lundi 18 h à 20 h ou Jeudi 13 h 30 à 15 h 30</p> <p>10 rencontres</p> <p>Date de début à confirmer</p>



Programmation printemps (avril à juin 2024)

Pour vous inscrire



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 10 à 12 parents seront inscrits. Alors, nous appellerons les parents inscrits pour leur confirmer la date de début et nous leur enverrons par la suite le lien par courriel.

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>

Si vous avez déjà complété le "Formulaire Premier Contact", finalisez votre inscription à un ou des atelier(s) de notre programme GESPER, en cliquant sur le lien suivant : <https://forms.gle/m5eZNhxn624c8HVy9>

Attestation d'inscription et Certificat de participation

Au début de chaque activité, le parent recevra une [lettre d'attestation de son inscription](#) de PARENTS-ESPOIR.

De plus, pour recevoir un [Certificat de participation](#), le parent devra avoir complété plus de 80% du nombre d'ateliers prévus par activité.

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

