

# Ateliers

## 1) J'embarque dans le changement ! (Approche motivationnelle)

**Objectif :** Amener les participantes à démystifier le cycle du changement et comprendre les résistances de l'être humain face à ce dernier.

## 2) Gestion du stress

**Objectif :** Amener les participantes à démystifier le stress, l'appriivoiser et acquérir des outils.

## 3) Calmons-nous ! (Gestion de la colère)

**Objectif :** Outiller les participantes dans la gestion de leurs émotions, particulièrement la colère, afin qu'elles soient capables de l'identifier et de la gérer de manière adéquate.

## 4) Prendre soin de MOI (Estime de soi)

**Objectif :** Faire prendre conscience de l'importance de l'estime de soi sur le développement d'une personne.

## 5) Saines habitudes de vie

**Objectif :** Permettre aux participantes de s'outiller sur les bonnes habitudes de vie afin de favoriser leur santé physique, psychologique et émotionnelle.

## 6) La main dans le sac (Vol à l'étalage)

**Objectif :** Sensibiliser les participantes quant à la problématique de vol à l'étalage et outiller ces dernières sur la diminution, voire l'absence de récidive.

## 7) Un pas à la fois (Deuil)

**Objectif :** Sensibiliser les participantes au processus de deuil et les outiller.

## 8) Cycles de dépendance

**Objectif :** Que les participantes amorcent une réflexion et possiblement une mise en action quant à leur problématique de dépendance, en prenant conscience de leur dynamique personnelle, par le biais d'outils diversifiés.

## 9) Prévention de la rechute

**Objectif :** Permettre aux participantes de connaître différentes stratégies en lien avec la thérapie de la réalité quant à la prévention de la rechute.

**10) Comment le dire ?** (Résolution de problème / Communication)

**Objectif :** Sensibiliser les participantes au processus de la communication orale, aux obstacles communs auxquels elles font face et aux moyens de faciliter leurs interactions avec autrui.

**11) Simplement parent** (Habiletés parentales)

**Objectif :** Permettre aux participantes de s'outiller, en tant que parents, au niveau des connaissances et des interventions auprès de leurs enfants.