

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'apprivoiser 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 (Habilités parentales)

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