



OFFRE DE CONFÉRENCES ET DE FORMATIONS

MAISON DE LA FAMILLE
RIVE SUD



5501 rue St-Georges,
Lévis, Qc, G6V 4M7



AVANT PROPOS



Les intervenantes peuvent se déplacer directement dans votre milieu (entreprise, organisme, associations, CPE, école, etc.) pour offrir une conférence ou formation.



Pour connaître nos tarifs, veuillez communiquer avec nous.



Les conférences et formations peuvent être adaptées à la réalité de votre milieu.



Possibilité d'offrir d'autres thèmes de conférences selon votre besoin.





OFFRE DE CONFÉRENCES ET DE FORMATIONS

LA GESTION DU STRESS

Français/ Anglais

Nous vivons tous avec le stress, que ce soit le nôtre ou celui des gens qui nous entourent. Nous n'avons pas appris à le gérer de la même façon, ce qui fait que le niveau et l'intensité diffèrent d'une personne à une autre. Voici donc un survol des occasions de stress, des phases, des symptômes et des impacts du stress dans nos vies. Bien-sûr, nous identifions également comment arriver à mieux vivre avec celui-ci.

Conférence de 90 minutes

S'AFFIRMER, SAVOIR PRENDRE SA PLACE POSITIVEMENT

S'affirmer positivement n'est pas toujours chose facile. Comme dans toute chose, nous devons apprendre à doser. Alors nous verrons, durant cette conférence, les trois types de comportements possibles lorsque l'on s'affirme. Bien entendu, nous parlerons également d'estime de soi puisque estime et affirmation sont très proches l'une de l'autre.

Conférence de 90 minutes

LE LÂCHER PRISE

Le lâcher prise est un terme utilisé à toutes sortes de situations. Nous nous pencherons, lors de cette conférence, sur le lâcher prise négatif et le positif. Quels sont les obstacles qui nous empêchent de lâcher prise? Nous visiterons également l'influence de nos croyances sur notre capacité à lâcher prise. Sans oublier, bien sûr, différentes façons d'y arriver et ce, pour une position de vie sereine et positive.

Conférence de 90 minutes





OFFRE DE CONFÉRENCES ET DE FORMATIONS

SAVOIR METTRE SES LIMITES

Les limites nous permettent d'établir nos frontières personnelles. Elles ont donc leur utilité. Qu'arrive-t-il lorsque nous avons de la difficulté à les faire respecter? Nous vous invitons donc à faire un portrait de vos limites personnelles. Où en êtes-vous dans votre vie par rapport à vos limites? Les connaissez-vous? Osez-vous dire non? Pourquoi est-ce si difficile d'y arriver? Tout ça et plus encore!

Conférence de 90 minutes

LA GESTION DES ÉMOTIONS

Chez les adultes

Nos émotions nous habitent. Elles font parties prenantes de nous. Nous sommes des êtres émotifs. Par contre, elles ne s'expriment pas de la même façon pour chacun d'entre nous. Nous chercherons à comprendre les différentes facettes de nos émotions. Sommes-nous capable de les identifier, de les exprimer et de les contrôler? Prendre du recul face à ses émotions n'est pas simple. C'est ce que nous tenterons de faire ensemble!

Conférence de 90 minutes

CHOISIR LE PLAISIR

Voici une conférence qui vous permettra d'évaluer la place du plaisir dans votre vie. Sommes-nous conscient que le plaisir peut être choisi jour après jour dans notre vie quotidienne? Le plaisir apporte une multitude de bienfaits à différents niveaux dans nos vies. Choisir le plaisir n'est pas compliqué, il suffit d'ouvrir notre esprit et de prendre soin de savourer le moment présent. Au plaisir de se rencontrer!

Conférence de 90 minutes



OFFRE DE CONFÉRENCES ET DE FORMATIONS

FORMATION - PRENDRE SOIN DE SOI

Possibilité de jumeler les conférences : *La gestion du stress; S'affirmer, savoir prendre sa place positivement ; Le lâcher prise ; Savoir mettre ses limites; la gestion des émotions; Choisir le plaisir..*

Formation de 3 heures ou Formation de 6 heures

SAVOIR ÊTRE À L'ÉCOUTE

Écouter n'est pas aussi simple que l'on pense. Vous êtes-vous déjà demandé de quoi est faite votre écoute? Quelles sont les valeurs essentielles à une bonne écoute? En fait, lorsque nous écoutons mieux, nous communiquons mieux. Dans un monde où tout va très vite, prenons-nous encore le temps d'être à l'écoute?

Conférence de 90 minutes

LE DEUIL SOUS TOUTES SES FORMES

Le deuil est un cheminement éprouvant. C'est un passage obligé de la vie. Outre la perte d'un être cher, différents événements de la vie nous amènent à vivre un deuil : une séparation, la perte d'un emploi, la maladie, pour ne nommer que ceux-là. L'être humain est donc confronté à vivre des pertes et, en l'occurrence, des changements souvent non désirés. Comment peut-on arriver à passer à travers une telle épreuve et pouvoir ensuite reprendre le goût à la vie?

Conférence de 90 minutes

Possibilité d'une formation





OFFRE DE CONFÉRENCES ET DE FORMATIONS

LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE

Parmi les difficultés les plus rencontrées dans un couple, nous retrouvons la communication en tête de liste. Apprendre à bien communiquer n'est pas un exercice simple. Tellement de facteurs font en sorte que le couple n'arrive pas à bien communiquer : l'éducation reçue, le tempérament de la personne, les émotions, le type de relation, les problèmes d'argent ou autres. Nous regarderons les composantes à la communication, ce qui la favorise ou la bloque et surtout, comment peut-on l'améliorer.

Conférence de 90 minutes

COMMENT BIEN VIVRE UNE SÉPARATION

La séparation n'est pas une étape de vie toujours évidente à traverser. Qu'elle soit choisie, imposée ou relevant d'une décision d'un commun accord, il n'en demeure pas moins que c'est un processus dynamique qui apporte souvent son lot de difficultés. Lorsque que le couple a des enfants, c'est encore plus complexe. Comment peut-on arriver à traverser cette épreuve sans trop de dégâts et surtout sans trop bouleverser les enfants?

Conférence de 90 minutes

LA RÉSILIENCE

La résilience réfère à la capacité d'une personne à traverser des moments difficiles. Dans cette conférence, nous aborderons plus en profondeur ce concept, en particulier les facteurs qui influencent cette capacité à rebondir face à une situation traumatisante.

Conférence de 90 minutes





OFFRE DE CONFÉRENCES ET DE FORMATIONS

LA DISCIPLINE POSITIVE

Enfant de 0 à 12 ans

Cette conférence se veut être une introduction à la discipline positive. Elle est divisée en deux sections. Premièrement, nous abordons sa définition, son impact sur le développement de l'enfant et les obstacles à la discipline positive. Par la suite, nous irons au cœur de la discipline positive en explorant les concepts de base et les façons de l'appliquer au quotidien, le tout illustré par des exemples concrets.

Conférence de 90 minutes

Formation de 3 heures ou 6 heures

L'ENFANT EN CRISE

Enfant de 0 à 12 ans

Comment intervenir lorsque mon enfant fait des crises ? Comment gérer la lutte de pouvoir avec votre enfant ? Quelles sont les sources des crises ? Comment retrouver un environnement harmonieux ?

Conférence de 90 minutes

INCROYABLE-MOI - ATELIERS SUR LES HABILETÉS SOCIALES

Enfant de 6 à 12 ans

Par la tenue de trois ateliers, les enfants sont amenés à être conscientisés sur les différentes émotions qu'ils peuvent expérimenter au quotidien. Ils apprennent également à exprimer leurs émotions à travers diverses situations afin de les aider à développer par la suite des outils adaptés à leur situation.

Trois ateliers de 60 minutes





OFFRE DE CONFÉRENCES ET DE FORMATIONS

ATELIERS DANS MA TÊTE - SANTÉ MENTALE

Adolescent et jeune adulte

Les participants sont amenés à réfléchir sur ce qu'est une santé mentale saine. Ils exploreront leurs émotions et travailleront sur l'acceptation de celles-ci. Ils discuteront également de l'importance des bonnes relations ainsi que les différents aspects de la dépendance.

Trois ateliers de 90 minutes

