

Bienvenue à Pluri-elles.....

Bonne lecture.....

Contactez-nous....

Cela nous fera plaisir de vous répondre....

**SECTEUR EMPLOYABILITÉ
SECTEUR ENTRAIDE « COUNSELLING »**

**Réalisée par l'équipe de Pluri-elles (Manitoba) inc.
Dernière mise à jour le 11 août 2005**

TABLE DES MATIÈRES

<i>TABLE DES MATIÈRES</i>	1
<i>INTRODUCTION – SECTEUR ENTRAIDE « COUNSELLING »</i>	3
<i>ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES FRANCOPHONES OU D’IMMERSION</i>	5
AGRESSION SEXUELLE	6
AIDANT NATUREL.....	7
ART DE SE DÉTENDRE.....	8
DEUIL	9
ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI.....	10
FÉLICITATIONS... I GUESS / CONTRACEPTION	11
INFECTION TRANSMISE SEXUELLEMENT (ITS).....	12
INTIMIDATION / TAXAGE.....	13
RELATION SAINÉ.....	14
SIDA.....	15
TROUBLE ALIMENTAIRE	16
VIOLENCE FAMILIALE	17
<i>ATELIERS OFFERTS AUX ADULTES FRANCOPHONES ET MÉTIS</i>	18
COMMENT SURVIVRE À L’HIVER.....	19
INTIMIDATION / TAXAGE.....	20
L’ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L’ALCOOLISATION FOETALE (ETCAF).....	21
RELATION SAINÉ.....	22
VIOLENCE FAMILIALE	23
<i>ACTIVITÉS DE GROUPE AUX ADULTES FRANCOPHONE & MÉTIS</i>	24
AFFIRMATION DE SOI.....	25
CERCLE D’AMITIÉ.....	26
COMMUNICATION MÈRE - FILLE.....	27
COMMUNICATION MÈRE - FILS.....	28
COMMUNICATION PÈRE - FILS.....	29
DEUIL	30
DIVORCE / SÉPARATION.....	31
ENTRE ADULTES.....	32
GRANDIR AVEC SON ENFANT.....	33
MÉNOPAUSE ET PÉRIMÉNOPAUSE.....	34

OSTÉOPOROSE.....	35
PRÉOCCUPATION DU POIDS.....	36
RELATION AUTONOME.....	37
SOLUTIONNEURS.....	38
SOUTIEN ENTRE FEMMES.....	39
SOUTIEN ENTRE FEMMES 55 ANS ET PLUS.....	40
TRANSITION DE LA VIE.....	41
Y A PERSONNE DE PARFAIT.....	42
<i>SESSIONS D'INFORMATION.....</i>	<i>43</i>
ATTACHEMENT.....	44
BIEN ÊTRE.....	45
COMMUNIQUER POUR SE FAIRE COMPRENDRE.....	46
DISCIPLINE POSITIVE.....	47
ESTIME DE SOI.....	48
EXPLORER NOTRE RÔLE DE PARENT.....	49
FAMILLE.....	50
JE RESSENS DE LA COLÈRE CONTRE MON ENFANT . . . POURQUOI?	51
L'ÉCOUTE ACTIVE.....	52
LUTTE DE POUVOIR.....	53
PROCESSUS DE DEUIL CHEZ L'ENFANT.....	54
RÉSOLUTION DE CONFLIT.....	55
SÉCURITÉ CHEZ MON ENFANT.....	56
SEXUALITÉ CHEZ MON ENFANT	57
TROUBLE D'ATTENTION.....	58
VALEURS, TRADITIONS ET LA CULTURE.....	59
VALORISATION DES SENTIMENTS DE MON ENFANT.....	60
<i>SESSIONS OFFERTES AVEC LE SECTEUR D'EMPLOYABILITÉ.....</i>	<i>61</i>
LA GROSSESSE AU TRAVAIL	62
LA PERTE D'EMPLOI.....	63
LE HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL	64
MAMAN RETOURNE AU TRAVAIL.....	65

INTRODUCTION – SECTEUR ENTRAIDE « COUNSELLING »

Le présent ouvrage détaille la liste des ateliers qu'offre le secteur d'Entraide et de counselling de Pluri-elles (Manitoba) inc. aux communautés franco-manitobaine et métisse.

Il propose des ateliers et des activités de groupe destinés aux femmes, aux enfants, aux adolescentes et adolescents ainsi qu'aux adultes francophones du Manitoba. Présentés selon leurs buts, leurs objectifs et

570, rue des Neurons, Saint-Boniface (Manitoba) R2H 2P8
Téléphone : (204) 233-1735 ou 1 (800) 207-5874 Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.Pluri-elles.mb.ca Courriel : relations1@shaw.ca

leurs déroulements, ces ateliers et ces activités de groupe demeurent souples et feront l'objet de modification sur mesure suivant une évaluation préalable lors des demandes. Par ailleurs, toute présentation sera suivie d'une évaluation finale qui sera transmise avec des recommandations aux responsables concernés.

Pluri-elles (Manitoba) inc. est un organisme sans but lucratif qui procure les outils nécessaires pour grandir sur les plans personnel et professionnel contribuant ainsi à bâtir des communautés francophones du Manitoba plus fortes et répondant à une clientèle de tous âges. Les conseillères professionnelles travaillent en rencontres individuelles ou en groupe. Les ateliers sont destinés aux personnes qui souhaitent notamment approfondir leur connaissance de soi et améliorer leurs relations avec les autres.

Il est primordial pour Pluri-elles de sensibiliser, d'éduquer et d'informer la communauté sur le sujet de la violence familiale. Notre service de counselling aide les femmes depuis plusieurs années. Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec nous, si notre organisme n'offre pas ce service, nous nous assurerons de vous transférer auprès de ceux qui pourront vous aider.

Le secteur d'Entraide et de counselling invite toute personne à prendre connaissance de sa programmation 2004-2005 et à communiquer avec l'organisme pour plus d'informations.

Madame Julie McLean, responsable du secteur d'Entraide et de counselling

Noms des conseillères professionnelles du secteur d'Entraide et de counselling

Madame Marie Huard
Madame Hélène McCarthy
Madame Rébecca Martin
Madame Julie McLean
Madame Annette Michaud
Madame Susan Cameron

ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES FRANCOPHONES OU D'IMMERSION

AGRESSION SEXUELLE

BUT

Cet atelier a pour but de donner de l'information au sujet de l'agression sexuelle, de sensibiliser les jeunes des conséquences dues aux comportements agressifs et de prévenir les actes agressifs.

OBJECTIFS

- ?? Définir l'agression sexuelle, ses différents types ainsi que le consentement;
- ?? Démontrer les conséquences suivant une agression;
- ?? Renseigner les jeunes sur la loi judiciaire appliquée en cas d'agression sexuelle chez les jeunes;
- ?? Partager les réflexions et les commentaires avec les personnes participantes;
- ?? Identifier les signes précurseurs afin de diminuer les possibilités d'une agression sexuelle.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Il est composé de la présentation des professionnelles, d'une vidéocassette, d'information sur le sujet, du partage des jeunes ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

Note : *Nous recommandons fortement aux responsables de compléter cet atelier avec celui sur la relation saine.*

AIDANT NATUREL

BUT

Cet atelier permet d'outiller les adolescentes et les adolescents ayant déjà des habiletés d'aidant naturel pour venir en aide de façon sécuritaire et sain auprès de leur milieu scolaire.

OBJECTIFS

Après l'atelier, les participantes et les participants pourront davantage :

- ?? utiliser des habiletés efficaces d'aidant;
- ?? demander de l'aide personnelle;
- ?? demander de l'aide auprès d'une équipe aidante;
- ?? exprimer leurs limites;
- ?? référer à une aide professionnelle.

DÉROULEMENT

D'une durée de 3 à 4 jours, voici le déroulement qui est proposé.

1. Présentation et déroulement de l'atelier
2. Qualités d'une ou d'un aidant naturel
3. Étiquettes
4. Travail d'équipe confiante
5. Besoin d'aide : comment le reconnaître ?
6. Écoute
7. Habiletés d'aidants naturels
8. Limites et stratégies
9. Partage et remise des diplômes
10. Références
11. Révision du processus d'aide
12. Préparation au retour à l'école

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Des trousseaux sont remis à toutes les personnes participantes. Des ressources notamment locales sont également remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

ART DE SE DÉTENDRE

BUT

Cet atelier permet aux jeunes de se sensibiliser à la détente et de reconnaître sa place au quotidien. Il augmente également le répertoire des techniques de relaxation.

OBJECTIFS

- ?? Définir la détente par les participantes et les participants;
- ?? Différencier la détente du sommeil;
- ?? Faire participer les jeunes à l'expression de personnes tendue et détendue;
- ?? Explorer les sentiments de ces personnes;
- ?? Déterminer l'importance de la détente;
- ?? Identifier et ajouter des moyens de se détendre.

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée 1 h. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur le sujet, d'activités, du partage avec les jeunes ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

DEUIL

BUT

Cet atelier a pour but de démystifier le deuil et son processus ainsi que de normaliser les sentiments qui y sont rattachés chez les jeunes.

OBJECTIFS

- ?? Présenter les étapes du deuil
- ?? Faire participer les jeunes au partage d'expériences de vie;
- ?? Explorer et partager les sentiments et les impacts du deuil;
- ?? Identifier des moyens de réconfort sains.

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée 1 h 30. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur le sujet, du partage avec les jeunes ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront offertes également. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI

BUT

L'atelier sur l'estime et l'affirmation de soi permet de développer les connaissances rattachées aux thèmes. Par le biais d'activités de groupe, il permet également de déterminer les personnes de notre entourage qui rehaussent ou abaissent notre estime de soi. Il offre l'opportunité de réaliser les perceptions sur soi et sur les autres quant à nos comportements.

OBJECTIFS

- ?? Définir l'estime et l'affirmation de soi;
- ?? Explorer les conséquences de commentaires positifs et négatifs;
- ?? Apprendre à s'affirmer par le biais d'une scénette;
- ?? Développer l'empathie par une activité.

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 1 heure. Il est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur les sujets, d'activités de partage, de jeux de rôles et de scénettes ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources seront offertes également. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

FÉLICITATIONS... I GUESS / CONTRACEPTION

BUT

Cet atelier vise à sensibiliser les adolescentes et les adolescents de 7^{ième} à 12^{ième} années des conséquences d'une grossesse lors de l'adolescence. Cet atelier a également pour but de transmettre toute information reliée au sujet afin que les participantes et les participants puissent prendre des décisions éclairées.

OBJECTIFS

- ?? Partager les réflexions et les commentaires suivant la visualisation de la vidéocassette;
- ?? Présenter le schéma des étapes pour une relation intime;
- ?? Se familiariser avec les différents moyens de contraception.

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 2 h 30. Le déroulement de l'atelier est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur les réalités, d'une vidéocassette, du partage avec les jeunes, d'exercices de prévention, d'information sur les moyens de contraception ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront également offertes. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

Note : Veuillez noter que la vidéocassette «Félicitations... I guess» présente l'avortement comme un choix possible pour les adolescentes et les adolescents. De par sa politique, Pluri-elles informe les choix possibles à la clientèle et n'influence en aucun cas des positions précises.

INFECTION TRANSMISE SEXUELLEMENT (ITS)

BUT

Cet atelier informe les adolescentes et les adolescents de 7^{ième} et 12^{ième} années des infections transmises sexuellement, sensibilise ces derniers des risques des relations non protégées et prévient les ITS.

OBJECTIFS

- ?? Informer les statistiques et les réalités des ITS;
- ?? Expliquer les ITS;
- ?? Proposer les différents moyens pour éviter les ITS;
- ?? Inviter les jeunes à prendre des décisions positives.

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de 2 heures. Son déroulement est composé de la présentation des professionnelles, d'information au sujet de la prise des décisions, d'activités pour prévenir les relations sexuelles sans protection ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront également offertes. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

INTIMIDATION / TAXAGE

BUT

Cet atelier permet de prendre connaissance des comportements de l'intimidation et du taxage afin de les reconnaître ultérieurement. Il a également pour but de développer l'empathie chez les jeunes, c'est-à-dire de développer la capacité de ressentir les émotions de l'autre sans souffrir avec ce dernier. Finalement, l'atelier a pour but de trouver des solutions fondées principalement sur la responsabilisation de la communauté scolaire face à ce dilemme.

OBJECTIFS

- ?? Informer le sujet par les composantes du cycle d'intimidation;
- ?? Compléter un sondage afin d'évaluer le degré d'intimidation;
- ?? Sensibiliser les jeunes par le partage des réflexions et des commentaires;
- ?? Identifier des solutions possibles provenant des jeunes.

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 1 h 30. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur le sujet, du partage avec les jeunes, de résolutions de problèmes ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources seront également offertes. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

RELATION SAINE

BUT

Cet atelier permet aux jeunes d'évaluer ses relations afin de les transformer au besoin pour qu'elles demeurent nourrissantes envers eux-mêmes et les autres.

OBJECTIFS

- ?? Identifier les personnes ou groupes de personnes avec qui nous avons des relations;
- ?? Définir la relation;
- ?? Démontrer les différentes relations;
- ?? Explorer les conséquences et les sentiments des personnes impliquées dans une relation de danger, attention et saine;
- ?? Trouver des solutions.

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 1 h 30. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, d'activités avec une corde afin de démontrer les relations, d'information sur le sujet, du partage avec les jeunes ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

SIDA

BUT

Cet atelier d'éducation a pour but de sensibiliser et de prévenir le VIH et le Sida auprès de groupes d'environ 20 à 40 jeunes.

OBJECTIFS

- ?? Transmettre les connaissances et les réalités du VIH et du Sida;
- ?? Informer les statistiques et les moyens de propagation du Sida;
- ?? Par le biais d'un témoignage, prendre conscience de l'importance de sa propre responsabilité sexuelle;
- ?? Échanger avec les jeunes leurs commentaires, leurs croyances et leurs pensées.

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles et personnes-ressources, d'information sur le sujet, d'une vidéocassette, du partage des personnes-ressources ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

Note : Veuillez noter que par sa politique, Pluri-elles n'influence en aucun cas des positions précises quant au choix d'orientation sexuelle, par exemple.

TROUBLE ALIMENTAIRE

BUT

Cet atelier vise les jeunes de 4^{ème} à 12^{ème} années. Il a pour but de prendre connaissance de l'alimentation saine, des troubles alimentaires notamment les diètes amaigrissantes, l'anorexie et la boulimie, de les sensibiliser des impacts d'une alimentation malsaine et de prévenir les troubles alimentaires.

OBJECTIFS

- ?? Informer les jeunes des 4 groupes alimentaires et des troubles alimentaires les plus communes;
- ?? Reconnaître l'impact médiatique et comprendre comment dissoudre leurs effets;
- ?? Comprendre les conséquences des diètes amaigrissantes ainsi que l'anorexie et la boulimie;
- ?? Trouver des moyens pour venir en aide à une ou un ami souffrant possiblement d'un trouble alimentaire.

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 2 h 30. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur le sujet, du partage avec les jeunes ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront également offertes. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

VIOLENCE FAMILIALE

BUT

Cet atelier est destiné aux adolescentes et adolescents de 7^{ème} à 12^{ème} années. Il a pour but d'enseigner le cycle de la violence et des comportements qui s'y rattachent, de sensibiliser les jeunes de leurs impacts et de développer des stratégies pour venir en aide lors de cette problématique.

OBJECTIFS

- ?? Expliquer le cycle de la violence, les différents types de violence ainsi que sa définition;
- ?? Comprendre les effets de la violence chez la ou les victimes;
- ?? Partager les réflexions et les commentaires avec les jeunes;
- ?? Trouver des moyens efficaces pour combattre la violence.

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de 1 h 30. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, d'une vidéocassette, d'information sur le sujet, du partage avec les jeunes ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront également offertes. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

ATELIERS OFFERTS AUX ADULTES FRANCOPHONES ET MÉTIS

COMMENT SURVIVRE À L'HIVER

BUT

Cet atelier a pour but de préparer les nouveaux arrivants au Manitoba à la saison de l'hiver ainsi que de démystifier les pensées qui y sont rattachées avant leur arrivée.

OBJECTIFS

- ?? Développer des moyens pour vivre confortablement pendant la saison de l'hiver;
- ?? Découvrir les activités d'hiver au Manitoba.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Il se déroule comme suit :

1. Les peurs et les inquiétudes
2. Une activité : vrai ou faux
3. La trousse d'urgence
4. Les vêtements d'hiver
5. La nourriture
6. Les sports et les activités d'hiver au Manitoba
7. Le Festival du voyageur

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation de différentes ressources du milieu notamment La Fourche, le Festival du voyageur, le Centre de santé, la Ville de Winnipeg, Norwood Resource Centre et Coats for Kids. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

INTIMIDATION / TAXAGE

BUT

Cet atelier permet de prendre connaissances des comportements de l'intimidation et du taxage afin de les reconnaître ultérieurement. Il a également pour but de développer l'empathie chez les adultes, c'est-à-dire de développer la capacité de ressentir les émotions de l'autre sans souffrir avec ce dernier. Finalement, cet atelier a pour but de trouver des solutions fondées principalement sur la responsabilisation de la communauté ou le milieu dans lequel ils vivent cette problématique.

OBJECTIFS

- ?? Informer le sujet par les composantes du cycle d'intimidation;
- ?? Compléter un sondage afin d'évaluer le degré d'intimidation;
- ?? Sensibiliser les personnes participantes lors d'un partage des réflexions et des commentaires;
- ?? Identifier des solutions possibles provenant des personnes participantes.

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 1 h 30. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur le sujet, du partage avec les adultes, de résolutions de problèmes ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources seront également offertes. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

L'ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FOETALE (ETCAF)

BUT

Cet atelier a pour but d'augmenter les connaissances sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale (ETCAF) destiné aux adultes de la communauté franco-manitobaine et métis notamment les parents, les professeurs, les conseillers scolaires ou toute autre personne concernée. Il permet également de comprendre ses effets et d'outiller les participantes et les participants à faire face à cette réalité.

OBJECTIFS

- ?? Comprendre l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale;
- ?? Identifier les caractéristiques d'un individu affecté par l'ETCAF;
- ?? Se familiariser avec les stratégies d'intervention pour les enfants vivant cette problématique.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Il est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur l'ETCAF, ses effets, les possibilités d'intervention, du partage des participantes et des participants ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

RELATION SAINES

BUT

Cet atelier permet aux personnes adultes d'évaluer ses relations afin de les transformer au besoin pour qu'elles demeurent nourrissantes envers eux-mêmes et les autres.

OBJECTIFS

- ?? Différencier les relations saines de l'abus émotionnel;
- ?? Décrire le cycle de la violence ainsi que les effets de l'abus émotionnel;
- ?? Identifier les caractéristiques d'un individu qui fait de l'abus émotionnel;
- ?? Prendre connaissance des ressources du milieu.

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur les relations saines, d'abus émotionnel et ses effets, du partage entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources seront également offertes. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

VIOLENCE FAMILIALE

BUT

Cet atelier a pour but de donner de l'information sur la violence familiale, de sensibiliser les personnes participantes des impacts dus aux comportements violents et de briser le cycle de la violence.

OBJECTIFS

- ?? Définir les différents types de violence;
- ?? Reconnaître les différentes phases du cycle de la violence;
- ?? Démontrer les impacts de la violence chez les membres d'une famille;
- ?? Expliquer les raisons pour lesquelles une personne ne quitte pas une relation abusive.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Il est composé de la présentation des professionnelles, d'une vidéocassette intitulée "Prince héritier", du partage des participantes et des participants ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

ACTIVITÉS DE GROUPE AUX ADULTES FRANCOPHONE & MÉTIS

AFFIRMATION DE SOI

BUT

Le groupe d'affirmation de soi s'adresse particulièrement aux personnes timides, qui ont de la difficulté à s'exprimer, qui veulent améliorer leur communication et augmenter leur confiance en soi.

OBJECTIFS

- ?? Favoriser le développement personnel et social
- ?? Transmettre des pistes de solutions, des sujets de réflexion et des idées en lien avec l'affirmation de soi
- ?? Encourager les participantes dans leur démarche de communication affirmative
- ?? Supporter les personnes dans leur plan d'action personnel
- ?? Comprendre ce que c'est l'affirmation de soi à travers des discussions, de l'animation et des activités

DÉROULEMENT

Les personnes qui participent à ce groupe fermé se rencontrent 7 semaines de suite à raison d'une fois par semaine. La durée d'une séance est de 2h00. Une rencontre individuelle est demandée préalablement.

Le déroulement se compose comme suit :

- ?? Introduction au sujet; Autoévaluation; Les droits fondamentaux
- ?? Description des 4 types de comportement (passif, manipulateur, agressif, affirmatif)
- ?? Établir une nouvelle relation
- ?? Initier une conversation; Communication verbale et non verbale
- ?? Faire une demande ou Refuser une demande
- ?? Réaction face aux critiques; Les pensées irrationnelles
- ?? Conclusion et Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

CERCLE D'AMITIÉ

BUT

Ce groupe est destiné aux mères ayant des enfants de 0 à 6 ans qui désirent développer leurs compétences parentales et leurs réseaux sociales.

OBJECTIFS

- ?? Diminuer l'isolement;
- ?? Discussion et partage sur des thèmes choisis selon des besoins précis;
- ?? Informer les participantes en rencontrant des spécialistes ou des invités;
- ?? Faire découvrir les différentes ressources disponibles de la communauté;
- ?? Développer un réseau de support à partir du groupe.

DÉROULEMENT

Les personnes qui participent à ce groupe se rencontrent à chaque semaine. La séance est d'une durée de 1 h 30. Ce groupe débute en septembre jusqu'à la fin du mois de mai. Le déroulement du cercle d'amitié est composé de la présentation des professionnelles, d'informations sur les sujets présentés par les animatrices ou les membres du cercle, d'activités de rassemblement, de partage ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

COMMUNICATION MÈRE - FILLE

BUT

Ce groupe est destiné aux mères et à leurs filles âgées de 9 à 12 ans dans le but de renforcer davantage leur relation communicationnelle et faciliter la discussion sur les changements corporels lors de la puberté.

OBJECTIFS

- ?? Prendre connaissance des changements qui surviennent lors de la puberté;
- ?? Pratiquer des techniques de communication;
- ?? Rendre confortable les personnes participantes aux changements du corps.

DÉROULEMENT

D'une fin de semaine complète ou d'une période de 4 semaines à raison d'une fois par semaine, ce groupe doit être composé d'au moins deux paires mères et filles. La durée d'une séance est de 1 h 30. Ce groupe se déroule comme suit :

- ?? Présentation et déroulement
- ?? Activités pour se connaître
- ?? Différences entre filles et garçons, hommes et femmes
- ?? Jeux et scénettes
- ?? Message - je
- ?? Journal fille-mère
- ?? Partage en groupe
- ?? Film et discussion sur la puberté
- ?? Questions et réponses
- ?? Résolution de conflit
- ?? Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources seront également remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

COMMUNICATION MÈRE - FILS

BUT

Ce groupe est destiné aux mères et à leurs fils âgés de 9 à 12 ans dans le but de renforcer davantage leur relation communicationnelle et faciliter la discussion sur les changements corporels lors de la puberté.

OBJECTIFS

- ?? Prendre connaissance des changements qui surviennent lors de la puberté;
- ?? Pratiquer des techniques de communication;
- ?? Rendre confortable les personnes participantes aux changements du corps.

DÉROULEMENT

D'une fin de semaine complète ou d'une période de 4 semaines à raison d'une fois par semaine, ce groupe doit être composé d'au moins deux paires mères et fils. La durée d'une séance est de 1 h 30. Ce groupe se déroule comme suit :

- ?? Présentation et déroulement
- ?? Activités pour se connaître
- ?? Différences entre filles et garçons, hommes et femmes
- ?? Jeux et scénettes
- ?? Message - je
- ?? Journal fils-mère
- ?? Partage en groupe
- ?? Film et discussion sur la puberté
- ?? Questions et réponses
- ?? Résolution de conflit
- ?? Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources seront également remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

COMMUNICATION PÈRE - FILS

BUT

Ce groupe est destiné aux pères et à leurs fils âgés de 9 à 12 ans dans le but de renforcer davantage leur relation communicationnelle et faciliter la discussion sur les changements corporels lors de la puberté.

OBJECTIFS

- ?? Prendre connaissance des changements qui surviennent lors de la puberté;
- ?? Pratiquer des techniques de communication;
- ?? Rendre confortable les personnes participantes aux changements du corps.

DÉROULEMENT

D'une fin de semaine complète ou d'une période de 4 semaines à raison d'une fois par semaine, ce groupe doit être composé d'au moins deux paires pères et fils. La durée d'une séance est de 1 h 30. Ce groupe se déroule comme suit :

- ?? Présentation et déroulement
- ?? Activités pour se connaître
- ?? Différences entre filles et garçons, hommes et femmes
- ?? Jeux et scénettes
- ?? Message - je
- ?? Journal fils-père
- ?? Partage en groupe
- ?? Film et discussion sur la puberté
- ?? Questions et réponses
- ?? Résolution de conflit
- ?? Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources seront également remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

DEUIL

BUT

Cet atelier a pour but de démystifier le deuil et son processus ainsi que de normaliser les sentiments qui y sont rattachés. Il permet également de pouvoir vivre sainement le quotidien.

OBJECTIFS

- ?? Présenter les étapes du deuil
- ?? Faire participer au partage d'expériences de vie;
- ?? Explorer et partager les sentiments et les répercussions du deuil;
- ?? Identifier des moyens de réconfort sains.

DÉROULEMENT

Les membres du groupe fermé se rencontrent 7 semaines de suite à raison d'une fois par semaine. La durée d'une séance est de 2 h 30. Une rencontre individuelle est demandée préalablement. Le déroulement se compose comme suit :

- ?? La phase du choc / sidération
- ?? La phase de la désorganisation
- ?? La phase de l'errance, une suite à la désorganisation
- ?? La phase de la réorganisation
- ?? La phase de la réappropriation
- ?? La phase de la transformation
- ?? Conclusion par et pour le groupe

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien individuel suivant l'atelier selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

DIVORCE / SÉPARATION

BUT

Ce groupe est destiné aux femmes nouvellement divorcé ou séparé de leur époux et sert à informer ces femmes sur les façons de s'y prendre avec la vie après la séparation du conjoint.

OBJECTIFS

- ?? Diriger les femmes vers un futur positif et promettant sans leur partenaire
- ?? Acquérir l'indépendance
- ?? Discuter ensemble les étapes juridiques
- ?? Déterminer les besoins émotionnels de la femme et les besoins de ses enfants

DÉROULEMENT

Les personnes qui participent à ce groupe se rencontrent une fois par semaine pour huit semaines. La durée des sessions est de 2 heures. Les ateliers permettent aux femmes de participer à des discussions, des tables rondes et différentes activités.

- 1^{ière} session : Ouverture, introductions, brise glace, table ronde
- 2^{ième} session : Les étapes de la séparation
- 3^{ième} session : Comment faire face à la solitude
- 4^{ième} session : Les enfants
- 5^{ième} session : Les questions légales
- 6^{ième} session : Les relations avec son ex-partenaire et sa famille
- 7^{ième} session : Une nouvelle identité – la famille séparée
- 8^{ième} session : Clôture, questions et évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

ENTRE ADULTES

BUT

Ce groupe a pour but de développer les habiletés d'aidant naturel chez les adultes pour venir en aide auprès de leurs familles, leurs amis ou leur voisinage.

OBJECTIFS

Après les séances de ce groupe, les personnes participantes pourront davantage :

- ?? Utiliser des habiletés efficaces d'aidant;
- ?? Chercher de l'aide personnelle;
- ?? Chercher de l'aide auprès d'une équipe aidante;
- ?? Exprimer ses limites;
- ?? Référer une aide professionnelle.

DÉROULEMENT

D'une durée de 3 à 4 jours, voici le déroulement qui est proposé.

1. Présentation et déroulement de l'atelier
2. Qualités d'une ou d'un aidant naturel
3. Étiquettes
4. Travail d'équipe confiante
5. Besoin d'aide : comment le reconnaître ?
6. Écoute
7. Habiletés d'aidant naturel
8. Limites et stratégies
9. Partage et remise des diplômes
10. Références
11. Révision du processus d'aide
12. Préparation au retour à l'école

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Des trousseaux sont remis à tous les participants. Des ressources notamment locales sont également remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

GRANDIR AVEC SON ENFANT

BUTS

En partenariat avec le secteur d'alphabétisation, Grandir avec son enfant est un programme répondant aux besoins des adultes entourant l'enfant. Les buts du programme encouragent les participantes et les participants à :

- ?? s'accepter et se valoriser davantage;
- ?? prendre plus conscience de leur rôle de parent ou de l'adulte entourant l'enfant;
- ?? développer une attitude positive envers l'apprentissage tout au long de la vie;
- ?? développer une plus grande fierté de leur langue et de leur culture;
- ?? à lire et à écrire davantage.

OBJECTIFS

- ?? Créer un environnement de respect et de tolérance qui permet aux personnes participantes de partager et d'échanger leurs idées ouvertement;
- ?? Encourager à identifier leurs forces et leurs faiblesses individuelles et d'ajouter ceci à leurs connaissances;
- ?? Encourager à développer une meilleure estime d'eux-mêmes;
- ?? Encourager à développer davantage leurs compétences parentales;
- ?? Explorer avec les personnes participantes le lien entre l'estime de soi et leur identité culturelle et linguistique;
- ?? Offrir des activités de lecture et d'écriture;
- ?? Encourager à utiliser davantage diverses ressources avec leurs enfants;
- ?? Encourager à se servir des ressources communautaires.

DÉROULEMENT

Le programme comprend dix modules. Pouvant s'échelonner sur une période de 10 semaines, chacune des séances dure 2 h 30. Nous retrouvons les modules suivants :

Explorons notre rôle de parent	L'estime de soi
Communiquer pour se faire comprendre	La résolution de conflit
L'écoute active	La famille
La discipline positive	Les valeurs, les traditions et la culture
Je ressens de la colère contre mon enfant! Pourquoi?	Le bien-être

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

MÉNOPAUSE ET PÉRIMÉNOPAUSE

DESCRIPTION

Pluri-elles, en partenariat avec le Centre de santé Saint-Boniface présente l'aspect psychosocial d'une série de 4 séances sur la péri ménopause et la ménopause. Les trois autres volets couvrent les aspects physiques, médicaux et nutritionnels et sont présentés soit par le Centre de santé, un(e) pharmacien(ne), et un(e) physiothérapeute. Ces sessions ont été adaptées des sessions du « Women's Health Clinic ».

BUT

Les séances ont pour but de donner de l'information sur la péri ménopause et la ménopause, et d'outiller les femmes de 35 à 55 ans afin qu'elles puissent vivre confortablement cette nouvelle étape de vie.

OBJECTIFS

- ?? Augmenter les connaissances des participantes sur la péri ménopause et la ménopause
- ?? Normaliser la ménopause
- ?? Fournir des informations et ressources récentes au sujet de la ménopause
- ?? Fournir des pistes pour aider les femmes à continuer leur apprentissage pour qu'elles se sentent équipées pour bien vivre leur péri ménopause et ménopause

DÉROULEMENT

La durée de chaque séance est de 2 heures. Elles se déroulent comme suit :

- ?? Accueil et introduction de la personne ressource qui présente
- ?? Présentation (avec une pause de 15 minutes)
- ?? Évaluations et remerciements

- Session #1 : Ménopause, changements, et symptômes – Centre de santé
- Session #2 : Ménopause, hormonothérapie et méthodes alternatives - pharmacien(ne)
- Session #3 : Ménopause, nutrition et santé- Centre de santé
- Session #4 : Ménopause, santé mentale et bien-être psychologiques- Pluri-elles

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

En partenariat avec le Centre de santé, Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. Le Centre de santé Saint-Boniface offre une trousse contenant des dépliants, des suggestions de lecture, et des renseignements. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

OSTÉOPOROSE

DESCRIPTION

En partenariat avec le Centre de santé Saint-Boniface, le Centre Youville, la Société d'ostéoporose et l'Hôpital général Saint-Boniface, Pluri-elles offre l'aspect psychosocial d'une série de 4 séances. Les trois autres volets couvrent les aspects physiques, médicaux et nutritionnels et sont présentés par le Centre de santé, un(e) pharmacien(ne) et un(e) physiothérapeute. Ces sessions ont été, pour la plupart, traduites de sessions anglaises que donne le Centre Youville et la Société d'ostéoporose.

BUT

Les séances ont pour but de donner de l'information sur la prévention de l'ostéoporose ainsi que d'offrir aux participants (es) des moyens de bien gérer leur ostéoporose afin de minimiser les effets et le mal de ce processus dégénératif des os.

OBJECTIFS

- ?? Augmenter les connaissances des participants (es) au sujet des risques primaires et secondaires de l'ostéoporose
- ?? Outiller les gens qui participent à identifier leurs risques et de chercher l'appui des professionnels les plus appropriés
- ?? Améliorer les connaissances aux sujets de la prévention et le traitement de l'ostéoporose
- ?? Fournir des informations et ressources récentes
- ?? Fournir des pistes pour aider les participants de continuer leur apprentissage

DÉROULEMENT

La durée de la séance est de 1 h 30. Elle se déroule comme suit : accueil et introduction de la personne ressource qui présente, présentation (avec une pause de 15 minutes), évaluations et remerciements.

- Session #1 L'ostéoporose...le voleur silencieux. (définitions, statistiques, risques) -
Centre de santé (1 heure)
Le psychosocial de maladies chroniques. - Pluri-elles (20 minutes)
- Session #2 Activité physique et sûreté – physiothérapeute- Hôpital général Saint Boniface
- Session #3 Médicaments et traitements – Pharmacien(ne)
- Session #4 La nutrition et l'ostéoporose – Centre de santé

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

En partenariat avec le Centre de santé, Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. Le Centre de santé offre une trousse contenant des dépliants de la Société Canadienne de l'ostéoporose ainsi que des suggestions de lecture et des renseignements locaux. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

PRÉOCCUPATION DU POIDS

BUT

Ce groupe est destiné aux femmes de toutes âges qui désirent améliorer leur confiance et estime de soi au sujet du poids et de leur apparence.

OBJECTIFS

- ?? Identifier les mauvaises images encouragées par les médias
- ?? Aider à reconnaître les troubles alimentaires
- ?? Changer les perceptions négatives
- ?? Accepter la personne dans son corps naturel

DÉROULEMENT

Les personnes qui participent à ce groupe se rencontrent 8 semaines de suite à raison d'une fois par semaine. La durée d'une séance est de une heure et demi. Une rencontre individuelle est demandée préalablement.

Le déroulement se compose comme suit :

- 1^{ière} session : Établir les besoins du groupe
- 2^{ième} session : Le rôle de la média
- 3^{ième} session : Les habitudes alimentaires
- 4^{ième} session : Les troubles alimentaires
- 5^{ième} session : Les situations problématiques
- 6^{ième} session : L'image du corps et comment s'accepter
- 7^{ième} session : Revisiter les besoins du groupe
- 8^{ième} session : Clôture

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

RELATION AUTONOME

BUT

Cet atelier a pour but d'enseigner et d'augmenter la connaissance dans la création de relation saine.

OBJECTIFS

- ?? Prévenir la violence et l'abus dans les relations;
- ?? Faire la promotion d'une vie en santé, d'une bonne estime de soi et la confiance en soi;
- ?? Développer des habiletés en communication;
- ?? Reconnaître nos limites personnelles;
- ?? Apprendre à s'affirmer;
- ?? Construire un réseau de support pour les femmes afin de maintenir une vie en santé.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 8 sessions. Le déroulement est comme suit :

- ?? Introduction;
- ?? Relation avec soi-même;
- ?? Les barrières existantes dans la relation avec soi-même;
- ?? Ce qui influencent nos relations;
- ?? Les barrières existantes qui nous préviennent d'avoir des relations saines
- ?? Reprendre notre pouvoir personnel;
- ?? Spiritualité;
- ?? Des moyens de se prendre soin.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

SOLUTIONNEURS

BUT

Le but du groupe est d'améliorer l'habileté parentale des gens référés. Les participants recevront un certificat à la fin du groupe confirmant les différents thèmes vus en session.

OBJECTIFS

- ?? Offrir une gamme de philosophies de discipline et de stratégies pour mener les parents à gérer le comportement de leurs enfants
- ?? Informer les parents au sujet de l'abus et la violence et ses effets sur les enfants
- ?? Développer avec les parents leur propre plan de discipline, spécifique pour leur situation individuelle
- ?? Aider aux parents à appliquer de nouvelles connaissances au milieu familial

DÉROULEMENT

Les personnes qui participent à ce groupe se rencontrent 10 semaines de suite à raison d'une fois par semaine. La durée d'une séance est de 2h00. Une rencontre individuelle est demandée préalablement. Le déroulement se compose comme suit :

- ?? Créer une atmosphère de sécurité et d'acceptation pour les participants
- ?? Explorer la raison de la discipline.
- ?? L'effet de l'abus et de la violence chez l'enfant
- ?? Présenter différentes méthodes de discipline
- ?? L'importance des sentiments des enfants
- ?? Les luttes de pouvoir et les stratégies
- ?? Comment jouer avec nos enfants
- ?? Plan de discipline

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

SOUTIEN ENTRE FEMMES

BUT

Ce groupe de discussion est destiné aux femmes afin de créer un réseau de soutien à partir de leurs besoins.

OBJECTIFS

- ?? Créer une atmosphère accueillante, confortable, honnête, ouverte et amusante sans jugements;
- ?? Chercher l'équilibre entre le corps, le cerveau, le cœur et la spiritualité;
- ?? Explorer les transitions de la vie;
- ?? Revisiter les "cassettes" d'enfance qui paralysent;
- ?? Réévaluer les rôles dans la vie des participantes.

DÉROULEMENT

Les membres du groupe fermé se rencontrent à chaque semaine jusqu'à épuisement des sujets proposés par les membres elles-mêmes ou encore par les professionnelles notamment la communication, la dépression et les frontières. La séance est d'une durée de 1 h 30. Le déroulement de l'ensemble des rencontres est composé de la présentation des professionnelles, d'activités brise-glace, d'un remue-méninge, de partage ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien individuel suivant les séances selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

SOUTIEN ENTRE FEMMES 55 ANS ET PLUS

BUT

Ce groupe de discussion est destiné aux femmes de 55 ans et plus afin de créer un réseau de soutien à partir de leurs besoins.

OBJECTIFS

- ?? Créer une atmosphère accueillante, confortable, honnête, ouverte et amusante sans jugements;
- ?? Chercher l'équilibre entre le corps, le cerveau, le cœur et la spiritualité;
- ?? Explorer les transitions de la vie;
- ?? Revisiter les "cassettes" d'enfance qui paralysent;
- ?? Réévaluer les rôles dans la vie des participantes.

DÉROULEMENT

Les membres du groupe fermé se rencontrent 2 fois par mois jusqu'à épuisement des sujets proposés par les membres elles-mêmes ou encore par les professionnelles notamment la communication, la dépression et les frontières. La séance est d'une durée de 1 h 30. Le déroulement de l'ensemble des rencontres est composé de la présentation des professionnelles, d'activités brise-glace, d'un remue-méninge, de partage ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien individuel suivant les séances selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

**Activité de groupe offerte aux adultes franco-manitobains et métis
par *Pluri-elles inc.***

TRANSITION DE LA VIE

BUT

Cet atelier a pour but d'offrir des sessions de thérapie pour les femmes de tous les âges qui veulent explorer le défi de vivre les transitions dans la vie.

OBJECTIFS

- ?? Identifier les passages de leur vie et de ressortir les forces vécues;
- ?? Faire connaître les éléments de défi dans une transition de vie:
- ?? Offrir aux femmes l'occasion de partager leur vécue et d'y trouver un soutien mutuel.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 10 sessions.

Voici le déroulement des sessions :

- ?? Les attentes de la famille et de la société;
- ?? Le style d'attachement primaire; ses effets sur vos transitions d'adulte;
- ?? Le corps et ses besoins : une approche holistique à la santé qui tient compte du physique, de l'émotionnel, du spirituel, du sexuel, du social, du psychologique et de l'intellectuel;
- ?? Communiquer la vérité et prendre soin de soi à travers les répercussions;
- ?? La vie nous présente des inattendus;
- ?? Celle qui quitte et celle qui est quittée; le défi émotionnel de chacune;
- ?? Le choix devant le précipice : grandir ou non ?
- ?? Accepter le deuil pour un renouvellement intérieur;
- ?? Célébrer la force de vie intérieure – individuation
- ?? Conclusion – célébration de notre vécu

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

**Activité de groupe offerte aux adultes franco-manitobains et métis
par *Pluri-elles inc.***

Y A PERSONNE DE PARFAIT

BUT

Destiné aux parents ayant des enfants de la 0 à 5 ans, ce programme d'éducation a pour but de soutenir et d'accroître les habiletés parentales.

OBJECTIFS

- ?? Réduire l'isolement;
- ?? Partager ses intérêts et soucis en les explorant par des thèmes choisis;
- ?? Offrir de l'information sur la santé, la sécurité, le comportement des enfants et des ressources.

DÉROULEMENT

Le programme comprend 5 modules. Pouvant s'échelonner sur une période de 8 semaines, chacune des séances dure 2 h. Nous retrouvons les modules suivants :

- Le corps
- Les parents
- Le développement
- La sécurité
- Le comportement

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. D'autres ressources notamment locales seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

SESSIONS D'INFORMATION

ATTACHEMENT

BUT

Cet atelier permet de renseigner les parents au sujet de l'attachement et de ses répercussions, afin d'améliorer la relation parent – enfant.

OBJECTIFS

- ?? Définir « attachement »;
- ?? Présenter les différents types d'attachement ainsi que ses répercussions;
- ?? Enseigner aux parents des façons de renforcer leur relation avec leurs enfants.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

BIEN ÊTRE

BUT

Cet atelier permet aux parents d'explorer qu'elles sont les différentes sources de stress dans leur vie, comment y faire face et favoriser le bien-être.

OBJECTIFS

- ?? Explorer le lien entre notre perception de la vie et le stress;
- ?? Amener les participants à écouter leur corps afin d'identifier leurs besoins et de trouver un moyen pour satisfaire ces besoins.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

- ?? Mot de bienvenue et table ronde
- ?? Jeu : « Le parent stressé »
- ?? Comment je perçois la vie
- ?? Comment j'envisage les problèmes de la vie
- ?? Des stratégies pour prendre ma vie en main
- ?? Pour améliorer ma relation avec mon enfant
- ?? Activité parent-enfant

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

COMMUNIQUER POUR SE FAIRE COMPRENDRE

BUT

Cet atelier permet aux parents de renforcer leur communication verbale, non verbale, reconnaître les obstacles à la communication et signaler un message clair.

OBJECTIFS

- ?? Encourager les participants à utiliser les messages « je » pour mieux exprimer leurs besoins et leurs attentes
- ?? Apprendre aux participants à comprendre le processus de communication verbale et non verbale
- ?? Permettre aux participants de comprendre comment on gêne la communication.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

- ?? Mot de bienvenue et table ronde
- ?? Le rôle de la position physique de la personne dans la communication
- ?? Les moyens de communication
- ?? Le processus de communication
- ?? Le message clair et efficace
- ?? Les messages « je »
- ?? Pour améliorer ma relation avec mon enfant
- ?? Activité parent-enfant

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

DISCIPLINE POSITIVE

BUT

Cet atelier permet aux parents une introduction à la discipline, les punitions, les limites et les conséquences.

OBJECTIFS

- ?? Amener les participants à analyser des situations entre parents et enfants
- ?? Aider les participants à mieux comprendre leurs réponses aux situations
- ?? Explorer le thème de la discipline et de la punition
- ?? Explorer les raisons d'un comportement inacceptable
- ?? Développer des stratégies pour une discipline plus positive

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

- ?? Mot de bienvenue et table ronde
- ?? Discipline ou punition?
- ?? Pourquoi n'écoutent-ils pas?
- ?? Comment guider le comportement de mon enfant
- ?? Les alternatives à la punition
- ?? Permettre à l'enfant de faire des choix
- ?? Établir des limites
- ?? Les conséquences des comportements
- ?? Le pot de fleur et la discipline positive
- ?? Pour améliorer ma relation avec mon enfant
- ?? Activité parent-enfant

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

ESTIME DE SOI

BUT

Cet atelier permet aux parents de développer ou de renforcer leur estime d'eux-mêmes. De plus, cela leur donne des outils pour favoriser l'estime de soi chez leurs enfants.

OBJECTIFS

- ?? Aider les participants à comprendre le concept d'estime de soi;
- ?? Aider les participants à améliorer leur estime d'eux-mêmes;
- ?? Suggérer aux participants des moyens pour qu'ils puissent aider leurs enfants à bâtir une meilleure estime de lui ou elle-même.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

- ?? Mot de bienvenue et table ronde
- ?? Le coffre aux trésors
- ?? Les qualités d'une personne ayant une bonne estime de soi
- ?? Les obstacles à une bonne estime de soi
- ?? Aider son enfant à bâtir son estime de lui-même
- ?? Pour améliorer ma relation avec mon enfant
- ?? Activité parent-enfant

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

EXPLORER NOTRE RÔLE DE PARENT

BUT

Cet atelier permet aux parents de renforcer leurs habiletés et compétences parentales.

OBJECTIFS

?? Amener les participants à réfléchir aux différents rôles d'un parent

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

- ?? Mot de bienvenue et activité d'accueil
- ?? Que font les parents?
- ?? Les buts et les rôles du parent
- ?? Parent : Éducateur et entraîneur
- ?? Les styles de parents
- ?? Un retour sur la session
- ?? Pour améliorer ma relation avec mon enfant
- ?? Activité parent-enfant

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

FAMILLE

BUT

Cet atelier permet aux parents d'apprendre les besoins de base de l'enfant : l'affection, la santé, la sécurité et l'éducation.

OBJECTIFS

- ?? Valoriser la culture orale
- ?? Explorer et valoriser l'évolution de la famille et les différents types de familles
- ?? Explorer la raison d'être de la famille, identifier les obstacles à son épanouissement et explorer les moyens de les surmonter
- ?? Identifier les ressources dans la communauté

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

- ?? Mot de bienvenue et table ronde
- ?? L'évolution de la famille
- ?? Les types de familles
- ?? La raison d'être de la famille
- ?? Les besoins de santé et de sécurité
- ?? Les besoins affectifs et éducatifs
- ?? Élever un enfant c'est l'affaire de la communauté
- ?? Pour améliorer ma relation avec mon enfant
- ?? Activité parent-enfant

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

JE RESSENS DE LA COLÈRE CONTRE MON ENFANT . . . POURQUOI?

BUT

La colère est une émotion qui a de nombreuses raisons. Cet atelier permet aux parents d'explorer leur colère et de valoriser leurs émotions afin de les exprimer sagement.

OBJECTIFS

- ?? Amener les participants à reconnaître dans quelles parties de leur corps ils ressentent leur émotions et les amener à accepter les émotions;
- ?? Enseigner aux participants comment exprimer leurs émotions de manière saine;
- ?? Montrer aux participants comment enseigner à leurs enfants à exprimer sagement leurs émotions.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

L'ÉCOUTE ACTIVE

BUT

Cet atelier permet aux parents de respecter les sentiments, de comprendre son enfant et se mettre dans la peau de l'autre.

OBJECTIFS

- ?? Amener les participants à pratiquer l'écouter active avec des jeux de rôles
- ?? Aider les parents à développer leur capacité d'écoute active
- ?? Amener les participants à comprendre plutôt qu'à être compris

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

- ?? Mot de bienvenue et activité d'accueil
- ?? Pourquoi est-ce que je me sens bien en compagnie de certaines personnes?
- ?? L'empathie
- ?? L'écoute active
- ?? Valoriser les sentiments
- ?? Détente et visualisation
- ?? Pour améliorer ma relation avec mon enfant
- ?? Activité parent-enfant

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

LUTTE DE POUVOIR

BUT

Cet atelier permet aux parents d'évaluer leur relation avec leur enfant et de comprendre la raison d'une lutte de pouvoir entre eux.

OBJECTIFS

- ?? Définir « lutte de pouvoir »;
- ?? Identifier les éléments déclencheurs d'une lutte de pouvoir;
- ?? Donner des outils pour désarmer la lutte de pouvoir.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

PROCESSUS DE DEUIL CHEZ L'ENFANT

BUT

Cet atelier permet aux parents de mieux comprendre le processus de deuil des enfants afin d'accompagner l'enfant endeuillé sans complications psychologique.

OBJECTIFS

- ?? De connaître les manifestations émotionnelles, physiques et sociales de l'enfant
- ?? De comprendre le développement psychologique des enfants
- ?? De trouver des façons à apporter une aide aux enfants endeuillés

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

RÉSOLUTION DE CONFLIT

BUT

Cet atelier permet aux parents de s'outiller par rapport au conflit et à ses différentes étapes. De plus, cet atelier leur donnera des moyens pour faire face aux conflits qui surviennent dans la vie de tous les jours et avec les enfants.

OBJECTIFS

- ?? Amener les participants à comprendre le lien entre la pensée, les sentiments et le comportement;
- ?? Amener les participants à comprendre les besoins de l'enfant quand son comportement dérange;
- ?? Amener les participants à prendre conscience de leurs réactions physiques et de leurs émotions face au comportement de leurs enfants;
- ?? Amener les participants à comprendre et à valoriser leurs émotions.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

- ?? Mot de bienvenue et table ronde
- ?? Comprendre les pensées qui provoquent la colère
- ?? Identifier une stratégie pour prévenir la colère
- ?? La résolution de conflit
- ?? Pour améliorer ma relation avec mon enfant
- ?? Activité parent-enfant

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

SÉCURITÉ CHEZ MON ENFANT

BUT

Cet atelier a pour but de donner des renseignements pour les parents sur la sécurité de leurs enfants (par exemple : sur l'Internet) et d'offrir des outils pour les garder en sécurité.

OBJECTIFS

- ?? Identifier des situations à risque;
- ?? Partager les inquiétudes;
- ?? Offrir des conseils aux parents;
- ?? Trouver en groupe des moyens pour se sécuriser et sécuriser les enfants.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Voici le déroulement proposé.

1. Qu'est-ce qu'un enfant à risque? (Quels sont les risques d'un enfant ayant accès à l'Internet?)
2. Les dangers et les inquiétudes;
3. Les règlements et les conseils pour les différents âges;
4. Comment répartir pour mieux balancer.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. D'autres ressources notamment de la Ville de Winnipeg seront remises. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

SEXUALITÉ CHEZ MON ENFANT

BUT

Cet atelier a pour but d'aider les parents à discuter de la sexualité avec leurs enfants.

OBJECTIFS

- ?? Définir le thème sexualité;
- ?? Présenter les stades de développement de la sexualité chez l'enfant;
- ?? D'offrir des conseils pour faciliter la discussion de la sexualité entre parent - enfant.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins.

TROUBLE D'ATTENTION

BUT

Cet atelier a pour but de donner des renseignements aux parents sur les troubles d'attention avec hyperactivité et d'offrir des outils pour faciliter leur vie familiale.

OBJECTIFS

- ?? Définir « trouble d'attention avec hyperactivité »;
- ?? Identifier les causes;
- ?? Renseigner les parents au sujet de qui devrait évaluer l'enfant;
- ?? Donner des outils pour mieux organiser l'environnement afin de faciliter le fonctionnement de l'enfant;
- ?? Souligner l'importance de se prendre soin.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

VALEURS, TRADITIONS ET LA CULTURE

BUT

Cet atelier permet aux parents d'explorer leurs propres traditions, valeurs et culture.

OBJECTIFS

- ?? Démontrer aux participants l'importance de la tradition orale;
- ?? Explorer le lien entre l'identité culturelle, linguistique et l'estime de soi;
- ?? Valoriser le sens que les participants donnent à la culture, aux valeurs et aux traditions;
- ?? Considérer les attentes personnelles envers la maîtrise de la langue.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

- ?? Mot de bienvenue et table ronde
- ?? Raconter nos traditions
- ?? Les valeurs
- ?? Nos valeurs et notre estime de soi
- ?? Pour une meilleure identité culturelle et linguistique
- ?? Pour améliorer ma relation avec mon enfant
- ?? Activité parent-enfant

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

VALORISATION DES SENTIMENTS DE MON ENFANT

BUT

Cet atelier a pour but d'aider les parents à reconnaître et de valoriser les sentiments de leurs enfants afin d'améliorer leur vie familiale.

OBJECTIFS

- ?? Identifier les sentiments de leurs enfants;
- ?? Pratiquer en groupe le reflet d'émotion;
- ?? Offrir aux personnes participantes l'occasion de partager leur vécu et d'y trouver un soutien mutuel.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Le déroulement est composé de la présentation des professionnelles, l'interaction entre les participantes et les participants ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

SESSIONS OFFERTES AVEC LE SECTEUR D'EMPLOYABILITÉ

LA GROSSESSE AU TRAVAIL

BUT

Cet atelier a pour but d'informer les participantes des lois manitobaines et canadiennes et des risques reliés au travail. En même temps, les participantes se trouveront mieux équipées à s'adapter à leur environnement de travail durant leur grossesse.

OBJECTIFS

- ?? Transmettre les lois manitobaines et canadiennes reliés à la grossesse au travail
- ?? Faire connaître les risques du travail pour la femme enceinte et le fœtus
- ?? Prévention de la santé du fœtus
- ?? Retrait préventif
- ?? Déterminer les changements reliés à la grossesse en milieu de travail

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 1 heure et demi. Il est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur les sujets, d'activités de partage, ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

LA PERTE D'EMPLOI

BUT

Cet atelier a pour but d'enseigner aux participants les lois manitobaines et canadiennes relatives à la perte d'emploi, ainsi que l'impact sur le moral et la vie quotidienne.

OBJECTIFS

- ?? Faire connaître les lois relatives à la perte d'emploi
- ?? Outiller les participants pour pouvoir réfléchir à leur nouvelle situation
- ?? Discuter le processus de deuil et normaliser leur expérience
- ?? Motiver les participants à poursuivre leur recherche d'emploi

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 1 heure et demi. Il est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur les sujets, d'activités de partage, ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

LE HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL

BUT

Cet atelier a pour but d'enseigner les lois manitobaines et canadiennes reliées à l'harcèlement au travail (sexuel et psychologique), ainsi de comment gérer la situation.

OBJECTIFS

- ?? Transmettre les lois reliées à l'harcèlement au travail (sexuel et psychologique)
- ?? Identifier et reconnaître les différents types d'harcèlement
- ?? Faire connaître les effets psychologiques de l'harcèlement et l'impact sur la famille
- ?? Outiller les participants avec les ressources disponibles pour leur venir en aide

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 1 heure et demi. Il est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur les sujets, d'activités de partage, ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.

MAMAN RETOURNE AU TRAVAIL

BUT

Cet atelier a pour but d'enseigner les lois manitobaines et canadiennes reliées au retour au travail après un congé de maternité. En plus, les participantes pourront se renseigner sur l'aspect psychologique du retour au travail, ainsi que des conseils pour gérer les responsabilités parentales versus le travail.

OBJECTIFS

- ?? Transmettre les lois reliées au retour au travail après un congé de maternité
- ?? Identifier les effets psychologiques pour la maman et l'enfant du retour au travail
- ?? Décrire l'impact de la séparation entre parent et enfant
- ?? Outiller les participantes avec des ressources disponibles pour leur aider à gérer leur retour

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de 1 heure et demi. Il est composé de la présentation des professionnelles, d'information sur les sujets, d'activités de partage, ainsi qu'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien après l'atelier, selon les besoins. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tout type de violence.