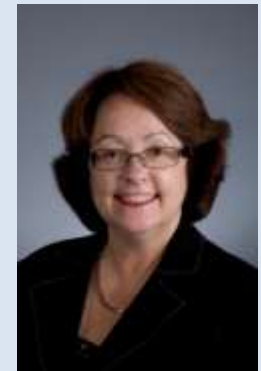




PLURI-ELLES (MANITOBA) INC.



LISTE DES ATELIERS



2010





Bienvenue à Pluri-elles

Bonne lecture!

**Contactez-nous, cela nous fera plaisir de vous
répondre...**

NOS SECTEURS

**ALPHABÉTISATION
ALPHABÉTISATION FAMILIALE
EMPLOYABILITÉ
ENTRAIDE « COUNSELLING »
PROJET « SAVING CIRCLE »
PROJET « COALITION BAMBIN »**

Document réalisé par l'équipe de Pluri-elles (Manitoba) Inc. – octobre 2010

Table des matières

ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES FRANCOPHONES OU D’IMMERSION	6
ART DE SE DÉTENDRE ET LE STRESS	7
DEUIL	8
ENSEMBLE DE TROUBLES CAUSÉS PAR L’ALCOOLISATION FOETALE (ETCAF)	9
ENTRE PAIRS - 4 JOURS	10
ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI.....	11
INTIMIDATION / TAXAGE	12
JE RESSENS DE LA COLÈRE.....	13
RELATIONS SAINES – RELATIONS AUTONOMES.....	14
RÉSOLUTION DE CONFLITS.....	15
TROUBLES ALIMENTAIRES.....	16
VIOLENCE FAMILIALE, NO WAY!.....	17
<i>ATELIER OFFERT AUX ÉCOLES FRANCOPHONES OU D’IMMERSION.....</i>	18
<i>SEXUALITÉ.....</i>	18
AGRESSION SEXUELLE	19
FÉLICITATIONS... I GUESS / CONTRACEPTION	20
INFECTIONS TRANSMISES SEXUELLEMENT (ITS).....	21
CLIN D’ŒIL OFFERT AUX ADULTES (FRANCOPHONES, MÉTIS ET IMMIGRANTS)	22
CONNAISSANCES PARENTALES.....	22
COMMUNIQUER AVEC SON ENFANT	23
DISCIPLINE POSITIVE.....	24
LES DROGUES ET MON ADOLESCENT	25
ÉCOUTE ACTIVE.....	26
EXPLORER NOTRE RÔLE DE PARENT – ATTACHEMENT ET AUTRES.....	27
LUTTE DE POUVOIR	28
PROCESSUS DE DEUIL CHEZ L’ENFANT	29
RÉSOLUTION DE CONFLITS.....	30
SÉCURITÉ CHEZ MON ENFANT	31
SEXUALITÉ CHEZ MON ENFANT.....	32
TROUBLES D’ATTENTION - HYPERACTIVITÉ.....	33
AUTRES CLIN D’ŒIL POUR ADULTES	34
ART DE SE DÉTENDRE ET LE STRESS	35

ACCUEILLONS L’HIVER	36
L’AUTOMUTILATION : BLESSURES SECRÈTES	37
LA DÉPRESSION : RECONNAÎTRE, AGIR ET PRÉVENIR	38
DEUIL	39
DIVORCE / SÉPARATION	40
ENSEMBLE DE TROUBLES CAUSÉS PAR L’ALCOOLISATION FOETALE (ETCAF)	41
ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI.....	42
INTIMIDATION / TAXAGE	43
RELATIONS SAINES – RELATIONS AUTONOMES.....	44
TROUBLES ALIMENTAIRES	45
TROUSSE : LA VIOLENCE FAMILIALE EN MILIEU DE TRAVAIL	46
VALEURS, TRADITIONS ET LA CULTURE.....	47
VALORISATION DES SENTIMENTS DE MON ENFANT.....	48
VIOLENCE FAMILIALE, <i>NO WAY!</i>	49
ACTIVITÉS DE GROUPE AUX ADULTES ET FAMILLES FRANCOPHONES ET MÉTIS.....	50
CHANSONS, CONTES ET COMPTINES.....	51
COMMUNICATION MÈRE – FILLE	52
COMMUNICATION MÈRE – FILS	53
COMMUNICATION PÈRE – FILLE.....	54
COMMUNICATION PÈRE – FILS	55
GROUPE POUR PARENTS D’ADOLESCENTS	56
J’APPRENDS EN FAMILLE	57
MANGER, RELAXER, AIMER ET S’AIMER	58
PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT	59
ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT.....	59
SOLUTIONNEURS	60
SOUTIEN ENTRE FEMMES 55 ANS ET PLUS	61
TRANSITION DE LA VIE.....	62
TRIPLE P	63
Y A PERSONNE DE PARFAIT.....	64
<i>ENTRE ADULTES</i>	65
AIDANT NATUREL	66
MÉNOPAUSE ET PÉRIMÉNOPAUSE.....	67
OSTÉOPOROSE.....	68
<i>GRANDIR AVEC SON ENFANT</i>	69

BIEN ÊTRE.....	70
COMMUNIQUER POUR SE FAIRE COMPRENDRE	71
DISCIPLINE POSITIVE.....	72
ÉCOUTE ACTIVE.....	73
ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI.....	74
EXPLORER NOTRE RÔLE DE PARENT – ATTACHEMENT ET AUTRES.....	75
FAMILLE.....	76
JE RESSENS DE LA COLÈRE CONTRE MON ENFANT . . . POURQUOI?	77
RÉSOLUTION DE CONFLITS.....	78
VALEURS, TRADITIONS ET LA CULTURE.....	79
INTRODUCTION – SECTEUR EMPLOYABILITÉ.....	80
SESSIONS OFFERTES PAR LE SECTEUR EMPLOYABILITÉ	81
LA GROSSESSE AU TRAVAIL	82
LA PERTE D’EMPLOI	83
LE HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL.....	84
MAMAN RETOURNE AU TRAVAIL.....	85
ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES FRANCO-MANITOBAINES, ADULTES, MÉTIS ET IMMIGRANTS.....	86
COMMENT SE PRÉPARER POUR L’ENTREVUE D’EMPLOI!	87
LA DISCRIMINATION ET LA DIVERSITÉ EN MILIEU DE TRAVAIL.....	88
LES NORMES D’EMPLOI CANADIENNES & MANITOBAINES	89
PLANIFIER VOTRE AVENIR	90
RÉDACTION DU CURRICULUM VITAE ET DE LA LETTRE DE PRÉSENTATION	91
RÉSOLUTION DE CONFLITS AU TRAVAIL	92
S’INTÉGRER DANS SON MILIEU DE TRAVAIL	93
STRATÉGIE DE RECHERCHE D’EMPLOI	94
LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL	95
LE PORTFOLIO	96
INTRODUCTION – SECTEUR ALPHABÉTISATION	97
SECTEUR ALPHABÉTISATION	98
SECTEUR ALPHABÉTISATION FAMILIALE	99
PROJET « SAVING CIRCLE ».....	100
PROJET « COALITION BAMBIN »	101
PROJET « COURS D’INFORMATIQUES AUX AINÉ.ES »	102

INTRODUCTION – SECTEUR ENTRAIDE « COUNSELLING »

Le présent ouvrage détaille la liste des ateliers offerts par le secteur Entraide et counselling de Pluri-elles (Manitoba) Inc. aux communautés franco-manitobaines et métisses.

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 leurs déroulements, ces ateliers et ces activités de groupe demeurent souples et feront l'objet de modifications 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 manitobaines 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 au sujet de la violence familiale. Notre service de counselling aide les femmes depuis de nombreuses années. Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Si notre organisme n'offre pas le service demandé, 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 2010-2011 et à communiquer avec l'organisme pour plus d'informations.

Vous pouvez communiquer avec Chantal Lambert au 233-1735, poste 210 ou Christine Fontaine au 233-1735, poste 209.



ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES FRANCOPHONES OU D'IMMERSION

ART DE SE DÉTENDRE ET LE STRESS

BUT

Permettre aux jeunes d'être sensibilisé à la détente et de connaître sa place au quotidien. L'atelier permet également d'augmenter le répertoire des techniques de relaxation.

OBJECTIFS

- Amener les personnes participantes à définir ce qu'est la détente
- Différencier la détente du sommeil
- Faire participer les jeunes à l'expression du stress et de la détente
- Explorer les sentiments de chacun
- Déterminer l'importance de la détente
- Identifier et ajouter des moyens de se détendre

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur le stress et la détente
- Information présentée pour gérer le stress
- Activités interactives afin de promouvoir la détente
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Suite à l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

DEUIL

BUT

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 durée de l'atelier est d'une heure. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur le deuil
- Informations présentées sur le deuil, ses étapes et ses sentiments
- Activités interactives qui aident à prendre connaissance du processus du deuil et de ses sentiments
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Suite à l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. D'autres ressources, notamment locales, seront offertes également. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

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

BUT

Augmenter les connaissances des jeunes d'écoles francophones et d'immersion sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF). L'atelier permet également de comprendre les effets secondaires et d'outiller les personnes participantes à faire face à cette réalité.

OBJECTIFS

- Comprendre l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale
- 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 d'une heure. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur l'ETCAF
- Informations présentées sur les symptômes et les effets secondaires d'ETCAF
- Activités interactives pour augmenter la compréhension d'ETCAF aux jeunes
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Suite à l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. D'autres ressources, notamment locales, seront offertes également. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Atelier offert aux écoles francophones ou d'immersion
par Pluri-elles (Manitoba) Inc.

ENTRE PAIRS - 4 JOURS

BUT

Cet atelier permet d'outiller les adolescentes et adolescents ayant déjà des habiletés d'aidants naturels afin de venir en aide de façon sécuritaire et saine dans leur milieu scolaire.

OBJECTIFS

- Renforcer les habiletés en communication et résolution de conflits
- Améliorer son écoute active
- Utiliser des habiletés efficaces d'aidant
- Se référer à une aide professionnelle

DÉROULEMENT

D'une durée de trois à quatre jours, voici le déroulement qui est proposé :

- Présentation de Pluri-elles et déroulement de l'atelier
- Qualités d'un aidant naturel
- La communication et la résolution de conflits
- L'écoute active et l'empathie
- Maîtrise des émotions
- Leadership
- Référence
- Révision du processus d'aide
- Préparation au retour à l'école
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Des trousseaux sont remis à toutes les personnes participantes. Des ressources locales sont également remises. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI

BUT

Permettre aux jeunes de développer les connaissances rattachées à l'estime et à l'affirmation de soi. À l'aide d'activités de groupe, l'atelier permet également d'identifier les personnes de notre entourage qui rehaussent ou abaissent notre estime de soi. Il offre l'opportunité de réaliser des perceptions sur soi et sur les autres quant à nos comportements.

OBJECTIFS

- Définir l'estime et l'affirmation de soi
- Explorer les conséquences des commentaires positifs et négatifs
- Apprendre à s'affirmer
- Développer l'empathie
- Suggérer aux participants des moyens de bâtir une meilleure estime de soi

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur l'estime et l'affirmation de soi
- Informations présentées sur l'estime et l'affirmation de soi et ses composants
- Activités interactives afin de promouvoir et prendre connaissance de l'estime et l'affirmation de soi
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. D'autres ressources seront offertes également. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

INTIMIDATION / TAXAGE

BUT

Prendre connaissance des comportements de l'intimidation et du taxage afin de les reconnaître ultérieurement. L'atelier a également pour but de développer l'empathie chez les jeunes. Enfin, l'atelier a pour but de trouver des solutions fondées principalement sur la responsabilisation de la communauté scolaire face à ce dilemme.

OBJECTIFS

- Faire connaître les composantes du cycle d'intimidation
- Distinguer les différentes formes d'intimidation et de taxage
- Identifier les causes et les conséquences de l'intimidation et du taxage
- Identifier les droits et les responsabilités des élèves par rapport à l'intimidation et au taxage
- Sensibiliser les jeunes par le partage des réflexions et des commentaires
- Identifier et trouver des solutions possibles provenant des jeunes

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur l'intimidation et le taxage
- Informations présentées sur l'intimidation et le taxage, ses composantes, les différentes formes, les causes et les conséquences ainsi que les droits et responsabilité des jeunes.
- Témoignage sur vidéo
- Activités interactives qui aident à sensibiliser les jeunes à l'intimidation et au taxage et d'y trouver des solutions
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

JE RESSENS DE LA COLÈRE

BUT

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

OBJECTIFS

- Amener les jeunes à reconnaître dans quelles parties de leur corps ils ressentent leurs émotions, spécifiquement la colère, et les amener à les accepter
- Amener les jeunes à reconnaître ce qui cause la colère
- Informer les jeunes sur les façons d'exprimer leurs émotions et leur colère de manière saine

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée d'une heure. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte en groupe sur les émotions et la colère
- Informations partagées sur les émotions et la colère
 - Les causes
 - Les étapes
 - Les dangers de la colère
 - Comment gérer sa colère
- Activité interactive pour apprendre à gérer sa colère de façon saine
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. D'autres ressources seront offertes également. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

RELATIONS SAINES – RELATIONS AUTONOMES

BUT

Permettre aux jeunes d'évaluer ou de découvrir leurs propres relations pour qu'elles deviennent nourrissantes envers eux-mêmes et les autres.

OBJECTIFS

- Identifier les personnes ou groupes de personnes avec qui nous avons des relations
- Définir les relations adéquates
- Démontrer les différentes relations
- Aider à reconnaître les qualités et les valeurs d'une relation saine et malsaine, ainsi que la violence
- Explorer les conséquences et les sentiments des personnes impliquées dans une relation non appropriée
- Aider à trouver des solutions propres à chacun.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur les composants d'une bonne relation
- Informations présentées reliées aux relations saines et malsaines
- Activités interactives qui aident à sensibiliser la compréhension des jeunes par rapport aux relations saines
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

RÉSOLUTION DE CONFLITS

BUT

Cet atelier permet de sensibiliser les élèves aux différents aspects et types de conflits. De plus, cet atelier donnera des moyens pour faire face aux conflits qui surviennent dans la vie écolière et la vie de tous les jours.

OBJECTIFS

- Aider les participants à identifier et comprendre les conflits
- Faire comprendre les étapes de la résolution de conflits
- Faire comprendre l'importance de l'écoute active et de la communication
- Amener les participants à trouver des solutions efficaces pour résoudre leurs conflits
- Faire comprendre l'importance de demeurer calme en moment de conflit

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur la résolution de conflits
- Information au sujet de la résolution de conflits
- Activités interactives pour la promotion de la résolution de conflits
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

TROUBLES ALIMENTAIRES

BUT

Cet atelier vise les jeunes de la 4^{ième} à la 12^{ième} année. Il a pour but de prendre connaissance de l'alimentation saine, de l'influence des médias et de la société et des troubles alimentaires, notamment l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie boulimique et l'obésité.

OBJECTIFS

- Faire comprendre l'importance d'un poids santé
- Faire comprendre le Guide alimentaire canadien et les quatre groupes alimentaires
- 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 de 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 d'une heure. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- L'information sur les troubles alimentaires, le guide alimentaire et le poids santé
- Discussion ouverte sur les troubles alimentaires et sur l'influence médiatique
- Activités qui facilitent la compréhension des troubles alimentaire et l'alimentation saine
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

VIOLENCE FAMILIALE, NO WAY!

BUT

Cet atelier est destiné aux adolescentes et adolescents de la 7^{ième} à la 12^{ième} année. Il a pour but d'enseigner le cycle de la violence et les comportements qui s'y rattachent, de sensibiliser les jeunes aux effets néfastes de la violence et de développer des stratégies pour leur venir en aide.

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
- Expliquer les différents types de violence
- Trouver des moyens efficaces de combattre la violence

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée d'une heure. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Information sur le cycle de la violence et les types de violence (selon la roue de la violence)
- Discussion ouverte sur l'influence de la violence familiale
- Activités qui aident à trouver des moyens de combattre la violence
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

SEXUALITÉ

BUT

Cet atelier a pour but de donner de l'information sur le thème de la sexualité aux adolescents et de sensibiliser les jeunes sur les conséquences de relations sexuelles malsaines. Cet atelier peut être offert en entier ou en séances séparées.

OBJECTIFS

- Définir l'agression sexuelle, ses différents types, les conséquences, ainsi que la compréhension du consentement
- Identifier les différents types de contraception et les conséquences associées aux relations sexuelles non-protégées
- Identifier les ITS, incluant leurs symptômes et les traitements disponibles

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de trois heures. Il est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Informations au sujet de l'agression sexuelle, de la contraception et des ITS (incluant le SIDA et le VPH)
- Vidéo « Félicitation... I guess »
- Discussion de la vidéo
- Activité qui facilite la compréhension de l'agression sexuelle et des ITS et l'utilisation des méthodes contraceptives
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

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

AGRESSION SEXUELLE

BUT

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

OBJECTIFS

- Définir l'agression sexuelle, ses différents types ainsi que la compréhension du consentement
- Démontrer les conséquences suivant une agression
- Identifier les signes précurseurs afin de diminuer les possibilités d'une agression sexuelle

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Il est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur l'impact des agressions sexuelles
- Information au sujet de l'agression sexuelle et des lois
- Activités qui aident à comprendre les conséquences des agressions sexuelles, ainsi que des moyens de les éviter
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

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

FÉLICITATIONS... I GUESS / CONTRACEPTION

BUT

Cet atelier vise à sensibiliser les adolescentes et adolescents de la 7^{ième} à la 12^{ième} année aux conséquences des relations sexuelles non-protégés à l'adolescence. Cet atelier vise aussi à présenter les options face aux grossesses non-prévues et transmettre toute information reliée à la contraception afin que les personnes participantes puissent prendre des décisions éclairées.

OBJECTIFS

- Se familiariser avec les différents moyens de contraception
- Présenter les choix possibles pour les adolescents et adolescentes qui vivent une grossesse non-prévue

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est de deux heures. Le déroulement de l'atelier est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte au sujet des grossesses non-prévues
- Vidéo « Félicitation... I guess »
- Discussion ouverte de la vidéo
- Information sur les méthodes de contraception et les conséquences d'une grossesse lors de l'adolescence
- Activités pour faire comprendre les méthodes de contraception et leur méthode d'utilisation
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types 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 sa clientèle des choix possibles et ne prend en aucun cas une position précise.*

INFECTIONS TRANSMISES SEXUELLEMENT (ITS)

BUT

Cet atelier informe les adolescentes et adolescents de la 7^{ième} à la 12^{ième} année à propos des infections transmises sexuellement (ITS) et sensibilise ces derniers aux risques quant aux relations non protégées.

OBJECTIFS

- Expliquer les ITS
- Informer sur les statistiques et les réalités des ITS
- Informer sur les traitements disponibles et les moyens pour éviter les ITS

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée d'une heure. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Informations sur les ITS incluant les symptômes et les traitements
- Informations sur le VPH et le SIDA, des sujets brûlants dans l'actualité
- Discussion ouverte sur les moyens pour éviter les ITS
- Activités pour faciliter la compréhension des ITS
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

CLIN D'ŒIL OFFERT AUX ADULTES (FRANCOPHONES, MÉTIS ET IMMIGRANTS)

CONNAISSANCES PARENTALES

COMMUNIQUER AVEC SON ENFANT

BUT

Permettre aux parents d'améliorer leur communication verbale et non verbale, de reconnaître les obstacles à la communication et d'utiliser des messages clairs avec leur enfant.

OBJECTIFS

- Encourager les participants à utiliser le « je » dans leur vocabulaire de tous les jours pour mieux exprimer leurs besoins et leurs attentes
- Apprendre aux participants à comprendre le processus de la communication verbale et non verbale
- Permettre aux participants de comprendre comment on peut gêner la communication
- Comment susciter la coopération de son enfant
- Comment améliorer la relation entre parents et enfants

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Table ronde avec les participants
- Discussion ouverte sur la communication avec son enfant
- Informations présentés pour assurer une bonne communication :
 - Les moyens de communication
 - Le processus de communication
 - Les messages clairs et efficaces en utilisant le «je»
 - Comment susciter la coopération de son enfant
 - Comment améliorer la relation parent et enfant
- Activités interactives qui mettent en pratique les moyens de communication positives
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

DISCIPLINE POSITIVE

BUT

Permettre aux parents d'apprendre à gérer la discipline d'une façon positive : comment développer des relations positives, comment encourager les comportements appropriés, comment établir des limites et comment gérer les comportements inappropriés avec l'application de conséquences.

OBJECTIFS

- Amener les personnes participantes à analyser les situations entre parents et enfants
- Aider les personnes participantes à mieux comprendre leurs réponses aux différentes situations
- Explorer le thème de la discipline et de la punition
- Avoir un esprit critique sur les raisons d'un comportement inacceptable
- Développer des stratégies pour une discipline positive

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Table ronde avec les participants
- Discussion ouverte sur les relations entre parents et enfants, les moments de joie ainsi que de frustration
- Informations présentées sur la discipline positive
 - Pourquoi les enfants se comportent-ils comme ils le font?
 - Discipline et punition. Quelle est la différence?
 - Le développement de relations positives
 - Encourager les comportements appropriés
 - Établir des limites
 - Stratégies pour gérer les comportements inappropriés de façon positive
- Jeux de rôle qui mettent en pratique les stratégies de la discipline positive
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

LES DROGUES ET MON ADOLESCENT

BUT

Cet atelier a pour but d'aider les parents à comprendre et à discuter à propos des drogues et de l'alcool avec leurs enfants.

OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'alcool et des différentes drogues, ainsi que de leurs effets à court et long termes
- Informer les participants sur les statistiques, les risques, les attitudes, les croyances et les indices de consommation de drogues et d'alcool, pour démystifier les fausses convictions à son propos
- Aider son jeune à augmenter son estime de lui-même, comment l'encadrer, l'aider à se relaxer et être un bon modèle pour lui

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussions ouvertes sur les drogues et l'alcool
- Informations présentées sur les drogues et l'alcool
 - Les types et les effets de l'alcool et des drogues
 - Les statistiques et les indices
 - L'encadrement
- Activités interactives pour sensibiliser les participants sur les drogues et l'alcool
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

ÉCOUTE ACTIVE

BUT

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

OBJECTIFS

- Amener les personnes participantes à pratiquer l'écoute active avec des jeux de rôles
- Aider les parents à développer leur capacité d'écoute active
- Amener les personnes participantes à comprendre plutôt que d'être comprises

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Table ronde avec les participants
- Discussion ouverte sur la communication
- Informations présentées sur la communication et l'écoute active
 - Les moyens et processus de communication efficace
 - Les techniques de l'écoute active
 - L'empathie
 - L'importance de la valorisation des sentiments
 - Comment améliorer ma relation avec mon enfant
- Jeux de rôle qui mettent en pratique et qui promeut l'écoute active
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

EXPLORER NOTRE RÔLE DE PARENT – ATTACHEMENT ET AUTRES

BUT

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

OBJECTIFS

- Amener les participants à réfléchir aux différents rôles et responsabilités d'un parent
- Amener les participants à réfléchir sur l'importance de l'attachement
- Faire connaître aux participants les différentes stratégies qui promeuvent l'attachement

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Table ronde avec les participants
- Discussion de groupe sur les différents rôles exécutés comme parent
- Informations partagées sur les rôles variés des parents et l'importance de l'attachement
 - Que font les parents? : les buts et les rôles
 - Les styles de parents
 - Les parents comme éducateurs
 - Le concept de l'attachement
 - Stratégies pour encourager l'attachement
 - Comment améliorer ma relation avec mon enfant
- Vidéo présentée sur l'attachement
- Activité interactive afin de promouvoir l'attachement entre le parent et l'enfant
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

LUTTE DE POUVOIR

BUT

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

OBJECTIFS

- Définir le concept du mot «pouvoir»
- Identifier les éléments déclencheurs d'une lutte de pouvoir
- Donner des outils pour mettre fin à la lutte de pouvoir

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Table ronde avec les participants
- Discussion de groupe sur la lutte de pouvoir, les relations entre parents et enfants, les moments de joie ainsi que de frustration.
- Informations partagées la lutte de pouvoir
 - Que veut dire le mot «pouvoir»?
 - Pourquoi les enfants se comportent-ils comme ils le font?
 - Les éléments déclencheurs de la lutte de pouvoir
 - Comment bien communiquer avec mon enfant
 - Stratégies pour gérer les comportements inappropriés
 - Stratégies pour cesser la lutte de pouvoir
 - Comment améliorer ma relation avec mon enfant
- Jeux de rôle afin de mettre en pratique les stratégies pour bien gérer les comportements de l'enfant
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

PROCESSUS DE DEUIL CHEZ L'ENFANT

BUT

Cet atelier permet aux parents de mieux comprendre le processus du deuil des enfants afin d'accompagner au mieux l'enfant endeuillé et de réduire ainsi les problèmes psychologiques liés à la perte d'un être cher.

OBJECTIFS

- Connaître les manifestations émotionnelles, physiques et sociales de l'enfant
- Comprendre le développement psychologique des enfants
- Trouver des façons pour apporter une aide aux enfants endeuillés

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Table ronde avec les participants
- Discussion ouverte de groupe sur le deuil
- Informations présentées sur le deuil, ses étapes, ses sentiments, des stratégies pour bien répondre aux enfants endeuillés et les effets néfastes psychologiques si le processus de deuil n'est pas bien adressé
- Activités interactives afin de sensibiliser les parents aux processus de deuil chez l'enfant
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

RÉSOLUTION DE CONFLITS

BUT

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

OBJECTIFS

- Amener les participants à comprendre le lien entre la pensée, les sentiments et le comportement
- Amener les participants à comprendre pourquoi les enfants se comportent comme ils le font
- 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 positives

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur la résolution de conflits
- Information au sujet de la résolution de conflits
 - Les étapes de la résolution de conflits
 - Comment reconnaître sa colère
 - Comment gérer ses émotions
 - Stratégies pour la détente
- Activités interactives à la promotion de la résolution de conflits
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

SÉCURITÉ CHEZ MON ENFANT

BUT

Cet atelier a pour but de donner des renseignements aux 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 des participants
- Offrir des conseils aux parents
- Trouver des moyens, des idées avec le groupe pour aider à se sécuriser et sécuriser les enfants

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouvertes sur les inquiétudes de la sécurité de leur enfant
- Informations présentées pour assurer une meilleure sécurité chez l'enfant
 - Les risques et les inquiétudes
 - Les endroits à risque : l'Internet, la rue, etc.
 - Les règlements et les conseils pour différents âges
- Activités interactives afin de promouvoir la sécurité
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. D'autres ressources, notamment de la Ville de Winnipeg, seront remises. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

SEXUALITÉ CHEZ MON ENFANT

BUT

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

OBJECTIFS

- Définir le thème de la sexualité
- Présenter les stades de développement de la sexualité chez l'enfant
- Offrir des informations sur la puberté, la contraception et les infections transmissibles sexuellement
- D'offrir des conseils pour faciliter la discussion de la sexualité entre parents et enfants

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussions ouvertes sur la sexualité de l'enfant
- Informations présentées sur la sexualité
 - La sexualité des enfants et des adolescents
 - Les comportements et les jeux sexualisés
 - Le rôle du parent : comment aborder le sujet?
 - La puberté
 - La contraception
 - Les infections transmissibles sexuellement (ITS)
- Activités interactives afin de sensibiliser les participants à la sexualité des jeunes
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

TROUBLES D'ATTENTION - HYPERACTIVITÉ

BUT

Donner des renseignements aux parents sur les troubles d'attention avec hyperactivité et d'offrir des outils pour faciliter leur vie familiale.

OBJECTIFS

- Définir «les troubles de l'attention avec hyperactivité »
- Identifier les causes
- Diriger les parents vers les services appropriés pour évaluer le niveau des troubles de l'enfant
- Donner des outils pour mieux organiser l'environnement afin de faciliter le fonctionnement de l'enfant
- Souligner l'importance de prendre soin de soi

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte en groupe sur les troubles d'attention et l'hyperactivité
- Informations présentées sur les troubles d'attention - hyperactivité
 - Les définitions
 - Les symptômes
 - Les causes
 - Les inquiétudes parentales
 - Comment mieux gérer le fonctionnement de l'enfant
 - Comment prendre soin de soi
 - Les ressources communautaires
- Activités interactives de sensibiliser les parents aux troubles d'attention et à l'hyperactivité
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Autres clin d'œil pour adultes

ART DE SE DÉTENDRE ET LE STRESS

BUT

Cet atelier permet aux adultes de comprendre les différentes composantes du stress et d'être sensibilisé à la détente et de connaître sa place au quotidien. Il augmente également le répertoire des techniques de relaxation.

OBJECTIFS

- Amener les personnes participantes à comprendre les différentes composantes du stress
- Explorer les différentes façons de gérer son stress
- Amener les personnes participantes à définir ce qu'est la détente et son importance

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur le stress et la détente
- Information présentée pour gérer le stress
- Activités interactives afin de promouvoir la détente
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Suite à l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

ACCUEILLONS L'HIVER

BUT

Cet atelier permet d'informer les nouveaux arrivants à propos de l'hiver au Manitoba. Il donne les outils pour bien se préparer et prendre les mesures nécessaires pour affronter les températures extrêmes.

OBJECTIFS

- Comprendre les risques reliés à la météo et à l'indice de refroidissement
- Savoir comment s'habiller pour se protéger du froid
- Savoir se préparer une trousse d'urgence pour la voiture et la maison
- Identifier les activités et sports d'hiver

DÉROULEMENT

D'une durée d'une heure, voici le déroulement proposé :

- Présentation de Pluri-elles
- Activités pour faire comprendre l'hiver Manitobain
- Information et démonstration des façons de s'habiller pour se protéger du froid
- Discussions des activités à faire durant l'hiver
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Suite à l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

L'AUTOMUTILATION : BLESSURES SECRÈTES

BUT

Prendre connaissance de l'automutilation, ses causes et ses conséquences. L'atelier a aussi pour but d'aider les gens à faire le premier pas afin de s'en sortir ou même d'aider un membre de la famille ou un ami qui en souffre.

OBJECTIFS

- Faire comprendre aux participants l'automutilation, ses causes et ses conséquences
- Aider les participants à trouver de l'aide pour eux-mêmes ou pour une personne chère

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur l'automutilation
- Informations présentées sur l'automutilation
 - Causes
 - Conséquences
 - Comment trouver de l'aide
 - Comment aider un membre de la famille ou un ami
- Activités qui facilitent la compréhension de l'automutilation
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

LA DÉPRESSION : RECONNAÎTRE, AGIR ET PRÉVENIR

BUT

Prendre connaissance des causes et des conséquences de la dépression. L'atelier a aussi pour but d'aider les gens à faire le premier pas afin de s'en sortir ou même d'aider un membre de la famille ou un ami qui en souffre.

OBJECTIFS

- Faire connaître aux participants la dépression. Ceci inclut les symptômes, les causes, les sentiments qui y sont rattachés, ainsi que les pensées suicidaires
- Donner aux participants des recommandations afin d'alléger la dépression
- Montrer aux participants comment aider un membre de la famille ou un ami

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur la dépression
- Informations présentées sur la dépression
 - Comment reconnaître les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels
 - Les causes
 - Les sentiments associés à la dépression
 - Les pensées suicidaires
 - Comment alléger la dépression
 - Aider un membre de la famille ou un ami
- Activités qui facilitent la compréhension de la dépression
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

DEUIL

BUT

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

OBJECTIFS

- Présenter les étapes du deuil
- Explorer les sentiments et les répercussions du deuil
- Identifier des moyens de réconfort sains

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement se compose comme suit :

- Présentation de Pluri-elles
- Information sur les étapes du deuil et les sentiments associés
- Discussion sur les différents moyens de réconfort
- Activités qui promeuvent la compréhension des comportements sains face au deuil
- Évaluations

** Sur demande, un groupe de soutien sur le deuil peut être offert.*

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

DIVORCE / SÉPARATION

BUT

Ce groupe est destiné aux personnes nouvellement divorcées ou séparées et sert à les informer sur les façons de s'y prendre au quotidien après la séparation.

OBJECTIFS

- Se diriger vers un futur positif et prometteur sans son partenaire
- Comprendre les émotions associées au divorce et la séparation
- Déterminer ses besoins émotionnels et les besoins de ses enfants

DÉROULEMENT

La durée de la session est de deux heures. Le déroulement se compose comme suit :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussions par rapport aux émotions et sentiments associés au divorce et à la séparation
- Information sur l'impact du divorce et de la séparation chez l'enfant
- Activités pour promouvoir l'autonomie et l'autosoin
- Évaluations

**Sur demande, un groupe de soutien sur la séparation et le divorce peut être offert.*

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

ENSEMBLE DE 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 foétale (ETCAF). Il permet également de comprendre les effets secondaires et d'outiller les personnes participantes à faire face à cette réalité.

OBJECTIFS

- Comprendre l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foétale
- Identifier les caractéristiques d'un individu affecté par l'ETCAF
- Se familiariser avec les stratégies d'intervention pour les personnes vivant cette problématique

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Il est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Information sur l'ETCAF et ses caractéristiques
- Discussion et information sur les stratégies d'intervention
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Suite à l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. D'autres ressources, notamment locales, seront également offertes. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI

BUT

L'atelier sur l'estime et l'affirmation de soi permet aux personnes participantes de développer des habiletés qui augmenteront leur propre estime de soi. Cet atelier permettra aussi d'identifier les personnes de notre entourage qui rehaussent ou abaissent notre estime de soi. Il offre l'opportunité de se rendre compte des perceptions que l'on a sur soi et sur les autres quant à nos comportements.

OBJECTIFS

- Définir l'estime et l'affirmation de soi
- Explorer les conséquences des commentaires positifs et négatifs
- Apprendre à s'affirmer de façon positive
- Développer l'empathie

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de deux heures. Il est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion sur l'estime de soi, ses propres qualités et les façons à maintenir une bonne estime de soi
- Information sur l'estime de soi et les moyens positifs de s'affirmer
- Activités qui aident à développer l'empathie et à comprendre les conséquences aux commentaires positifs et négatifs
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. D'autres ressources seront également offertes. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

INTIMIDATION / TAXAGE

BUT

Cet atelier permet aux adultes 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 et de trouver des solutions fondées principalement sur la responsabilisation de la communauté ou du milieu dans lequel se vit cette problématique.

OBJECTIFS

- Informer à propos de l'intimidation et du taxage par les composantes du cycle d'intimidation
- Comprendre la résolution de conflits
- Identifier et trouver des solutions possibles pour mettre fin à l'intimidation et au taxage

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Informations sur l'intimidation et ses composantes
- Activités pour apprendre la résolution de conflits
- Discussion sur les moyens de mettre fin à l'intimidation
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

RELATIONS SAINES – RELATIONS AUTONOMES

BUT

Cet atelier permet aux personnes adultes d'évaluer ou de découvrir leurs propres relations pour qu'elles deviennent nourrissantes envers elles-mêmes et les autres.

OBJECTIFS

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

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion des différences entre les relations saines et malsaines
- Informations sur les différents types d'abus, sur le cycle de la violence et comment le rompre
- Information sur les caractéristiques d'une personne abusive
- Distribution des ressources disponibles
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

TROUBLES ALIMENTAIRES

BUT

Prendre connaissance d'une alimentation saine, des troubles alimentaires, notamment l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie boulimique et l'obésité, l'influence des médias et de la société, comment aider un membre de la famille ou un ami et comment faire le premier pas vers une alimentation saine.

OBJECTIFS

- Faire comprendre l'importance d'un poids santé
- Faire comprendre le Guide alimentaire canadien et les quatre groupes alimentaires
- Reconnaître l'impact des médias et comprendre comment dissoudre leurs effets
- Comprendre les causes et les conséquences des diètes amaigrissantes, l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie boulimique et l'obésité
- Aider les participants à faire le premier pas afin d'adopter une alimentation saine
- Trouver des moyens pour venir en aide à un membre de la famille ou à un ami souffrant possiblement d'un trouble alimentaire

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- L'information sur les troubles alimentaires, le guide alimentaire et le poids santé
- Discussion ouverte sur les troubles alimentaires et l'influence médiatique
- Activités qui facilitent la compréhension des troubles alimentaires et l'alimentation saine
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

TROUSSE : LA VIOLENCE FAMILIALE EN MILIEU DE TRAVAIL

BUT

Cette trousse permet d'aider les entreprises et organismes du Manitoba à prendre des mesures pour contrer la violence familiale et ses répercussions sur le milieu de travail. Grâce à elle, les grandes et petites entreprises, dans les milieux de travail ruraux et urbains, de tous les secteurs d'activités, pourront être sensibilisées par rapport à la violence familiale.

OBJECTIFS

- Éclaircir le rôle que peuvent jouer les employeurs pour protéger et soutenir les employés vivant dans une situation de violence familiale
- Renseigner les employeurs sur la nécessité d'intervenir immédiatement dans les situations où la violence familiale risque d'avoir des répercussions sur le milieu de travail
- Définir les répercussions de la violence familiale sur le milieu de travail
- Décrire des moyens à utiliser pour rendre le milieu de travail plus sécuritaire et plus sain
- Apprendre des pratiques, des politiques et des façons de procéder qui appuient les employés vivant dans une situation de violence familiale dans le milieu de travail

DÉROULEMENT

La présentation dure deux heures. Le déroulement comprend :

- Présentation de Pluri-elles
- Information sur le cycle de la violence et les différents types d'abus
- Discussion sur l'importance d'intervenir dans des situations de violence familiale où il y a un risque de répercussion au travail
- Activités pour aider à trouver des façons de rendre le milieu de travail plus sécuritaire
- Évaluations

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 toute présentation, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tous les types de violence.

VALEURS, TRADITIONS ET LA CULTURE

BUT

Cet atelier permet aux parents d'explorer leurs propres traditions, valeurs et culture au sein de la communauté franco-manitobaine

OBJECTIFS

- Valoriser le sens que les participants donnent à la culture, aux valeurs et aux traditions
- Explorer le lien entre l'identité culturelle et l'estime de soi
- Apprendre au sujet des valeurs, traditions et culture au Canada et des moyens de s'intégrer en préservant sa propre identité

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion sur le sens de la culture, des valeurs et des traditions
- Discussion sur l'impact de l'identité culturelle sur l'estime de soi
- Information sur les valeurs, traditions et culture au Canada
- Activités pour promouvoir l'intégration
- Distribution de ressources disponibles
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

VALORISATION DES SENTIMENTS DE MON ENFANT

BUT

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

OBJECTIFS

- Identifier les sentiments de leurs enfants
- Apprendre à valoriser les sentiments de l'enfant
- Apprendre à élever un enfant résistant et ayant une bonne estime de soi

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Informations sur les différents sentiments des enfants et comment aider l'enfant à gérer et reconnaître ses propres sentiments
- Information sur les façons de bâtir une bonne estime de soi chez les enfants
- Discussion et partage d'idées afin d'offrir un soutien mutuel
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

VIOLENCE FAMILIALE, NO WAY!

BUT

Cet atelier a pour but de donner de l'information sur la violence familiale, de sensibiliser les personnes participantes à l'impact des 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
- Comprendre la différence entre une relation saine et une relation malsaine
- Savoir comment préparer un plan de sécurité

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Information sur le cycle de la violence et les types de violence (selon la roue de la violence)
- Discussion ouverte sur l'influence de la violence familiale et les types de relations
- Activités qui aident à trouver des moyens de combattre la violence
- Activités pour aider à préparer un plan de sécurité
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

ACTIVITÉS DE GROUPE AUX ADULTES ET FAMILLES FRANCOPHONES ET MÉTIS

CHANSONS, CONTES ET COMPTINES

BUT

Cet atelier a pour but d'accompagner l'adulte dans son rôle parental afin de mieux l'outiller au quotidien.

OBJECTIFS

- Échanger sur l'éducation des enfants
- Briser l'isolement
- Sensibiliser les participants quant à l'importance de l'écrit dans la vie de tous les jours
- Informer les participants des ressources disponibles

DÉROULEMENT

Ces rencontres hebdomadaires de deux heures chacune vous donneront l'opportunité de socialiser avec d'autres adultes, de discuter de sujets se rapportant à l'éducation des tout-petits, et ce, tout en s'amusant. Ce programme permettra de sensibiliser les participants quant à l'importance d'éveiller l'enfant à la lecture et à l'écriture dès la naissance et de les éveiller au merveilleux monde de la langue française.

Au cours des ateliers, vous découvrirez le clown Bricolo et ses amis. Ils vous apprendront de nouvelles comptines, de jolies chansons, des sons différents, des bricolages amusants, ainsi que des activités dynamiques. De plus, ce programme vous suggérera des livres, des CD de chansons françaises et des ressources sur différents thèmes discutés.

Afin de prolonger le plaisir, chaque adulte recevra un cahier contenant les comptines et les chansons apprises pendant l'atelier. Il recevra aussi une fiche d'activités à faire avec son enfant à la maison. Ce cahier deviendra précieux, car il renfermera toutes les œuvres d'art de vos tout-petits, ainsi que les informations pertinentes reçues lors de l'échange entre parents.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) 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 tous les types 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 en communication et faciliter la discussion sur les sujets tels que les changements corporels lors de la puberté, l'estime de soi, l'alimentation, l'activité physique et les relations saines.

OBJECTIFS

- Améliorer et pratiquer des techniques de communication
- Faire comprendre l'importance d'une bonne estime de soi et d'avoir la capacité de s'affirmer
- Rendre confortable les personnes participantes aux changements du corps liés à la puberté
- Expliquer l'importance de maintenir un poids santé grâce à une alimentation saine et à l'activité physique
- Identifier les différents types de relations et déterminer lesquelles sont saines et lesquelles sont malsaines

DÉROULEMENT

D'une période de cinq 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 de Pluri-elles et déroulement
- La communication, le message « je, » l'écoute active et la gestion des émotions
- L'estime de soi et session de maquillage
- La puberté
- L'activité physique, la nutrition, le poids santé et session de yoga
- Les amitiés, les relations amoureuses et les relations saines
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier et selon les besoins. D'autres ressources seront également distribuées. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tous les types 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 en communication et faciliter la discussion sur les sujets tels que les changements corporels lors de la puberté, l'estime de soi, l'alimentation, l'activité physique et les relations saines.

OBJECTIFS

- Améliorer et pratiquer des techniques de communication
- Faire comprendre l'importance d'une bonne estime de soi, comment rompre l'intimidation et comment s'affirmer positivement
- Rendre confortable les personnes participantes aux changements du corps liés à la puberté
- Expliquer l'importance de maintenir un poids santé grâce à une alimentation saine et à l'activité physique
- Identifier les différents types de relations et déterminer lesquelles sont saines et lesquelles sont malsaines

DÉROULEMENT

D'une période de cinq 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 de Pluri-elles et déroulement
- La communication, le message « je, » l'écoute active et la gestion des émotions
- L'estime de soi
- La puberté
- L'activité physique, la nutrition, le poids santé et session de d'exercice physique
- Les amitiés, les relations amoureuses et les relations saines
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier et selon les besoins. D'autres ressources seront également distribuées. Lors de tout atelier, Pluri-elles donnera de l'information aux personnes participantes concernant tous les types de violence.

COMMUNICATION PÈRE – FILLE

BUT

Ce groupe est destiné aux pères et à leurs filles, âgées de 9 à 12 ans, dans le but de renforcer davantage leur relation en communication et faciliter la discussion sur les sujets tels que les changements corporels lors de la puberté, l'estime de soi, l'alimentation, l'activité physique et les relations saines.

OBJECTIFS

- Améliorer et pratiquer des techniques de communication
- Faire comprendre l'importance d'une bonne estime de soi, comment rompre l'intimidation et comment s'affirmer positivement
- Rendre confortable les personnes participantes aux changements du corps liés à la puberté
- Expliquer l'importance de maintenir un poids santé grâce à une alimentation saine et à l'activité physique
- Identifier les différents types de relations et déterminer lesquelles sont saines et lesquelles sont malsaines

DÉROULEMENT

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

- Présentation de Pluri-elles et déroulement
- La communication, le message « je, » l'écoute active et la gestion des émotions
- L'estime de soi et session de maquillage / hygiène
- La puberté
- L'activité physique, la nutrition, le poids santé et session de yoga
- Les amitiés, les relations amoureuses et les relations saines
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types 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 en communication et faciliter la discussion sur les sujets tels que les changements corporels lors de la puberté, l'estime de soi, l'alimentation, l'activité physique et les relations saines.

OBJECTIFS

- Améliorer et pratiquer des techniques de communication
- Faire comprendre l'importance d'une bonne estime de soi, comment rompre l'intimidation et comment s'affirmer positivement
- Rendre confortable les personnes participantes aux changements du corps liés à la puberté
- Expliquer l'importance de maintenir un poids santé grâce à une alimentation saine et à l'activité physique
- Identifier les différents types de relations et déterminer lesquelles sont saines et lesquelles sont malsaines

DÉROULEMENT

D'une période de cinq 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 de Pluri-elles et déroulement
- La communication, le message « je, » l'écoute active et la gestion des émotions
- L'estime de soi
- La puberté
- L'activité physique, la nutrition, le poids santé et session de d'exercice physique
- Les amitiés, les relations amoureuses et les relations saines
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

GROUPE POUR PARENTS D'ADOLESCENTS

BUT

Ce groupe permet aux parents d'adolescents de se rencontrer, de discuter des défis reliés aux adolescents. Il permet aussi d'apprendre les outils pour une bonne communication avec son adolescent.

OBJECTIFS

- Améliorer la communication entre le parent et l'adolescent
- Faire comprendre davantage les sujets d'actualités dans la vie des adolescents
- Offrir un soutien aux parents qui se sentent désespérés

DÉROULEMENT

L'atelier sera réparti en cinq sessions d'une heure et demi chacune. Voici le déroulement proposé :

- Présentation de Pluri-elles
- Information et activités pour faciliter la résolution de conflits et les habiletés en communication
- Information au sujet des drogues et de l'alcool
- Information et discussions au sujet de la sexualité chez les adolescents
- Information pour promouvoir la sécurité chez l'adolescent
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. D'autres ressources seront offertes également. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

J'APPRENDS EN FAMILLE

BUT

Cet atelier a pour but d'accompagner l'adulte entourant l'enfant dans son rôle parental afin de mieux l'outiller au quotidien.

OBJECTIFS

- Échanger sur l'éducation des enfants
- Briser l'isolement
- Sensibiliser les participants à l'importance de l'écrit dans la vie de tous les jours
- Informer les participants des ressources disponibles

DÉROULEMENT

Ces rencontres hebdomadaires d'une heure trente minutes vous donnent l'opportunité de socialiser avec d'autres adultes, de discuter de sujets se rapportant à l'éducation des tout-petits, et ce, tout en s'amusant. Ce programme permet de sensibiliser les participants à l'importance d'éveiller l'enfant à la lecture et à l'écriture dès la naissance et de s'éveiller au merveilleux monde de la langue française.

Au cours des ateliers, l'enfant apprendra de nouvelles comptines, de jolies chansons, des bricolages éducatifs, des jeux interactifs, des histoires amusantes et des activités dynamiques. De plus, ce programme vous suggérera des livres, des CD de chansons françaises et des ressources sur différents thèmes parentaux.

L'adulte participant aura la chance de partir avec de nouvelles informations. Suite aux discussions proposées par la conseillère, l'adulte aura la possibilité de valider ses acquis et de se sentir mieux outillé dans son rôle d'adulte entourant l'enfant. Il sera important et rassurant pour lui de constater que chaque famille vit des situations semblables.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier et 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 tous les types de violence.

MANGER, RELAXER, AIMER ET S'AIMER

BUT

Ce groupe de soutien a pour but d'apprendre aux adolescentes comment faire face aux problèmes typiques de l'adolescence, c'est-à-dire les troubles alimentaires, la gestion du stress, les relations amoureuses et amicales, et l'estime de soi. Ce groupe de soutien donnera aussi la chance aux adolescentes de partager leurs idées et pensées afin de s'offrir un soutien mutuel.

OBJECTIFS

- Faire comprendre l'importance d'un poids santé, les dangers associés aux diètes amaigrissantes et les troubles alimentaires
- Identifier les symptômes du stress et l'art de se détendre
- Distinguer entre les relations saines et malsaines
- Promouvoir une santé sexuelle saine
- Suggérer aux participantes des moyens de bâtir leur estime de soi et pratiquer l'affirmation

DÉROULEMENT

Les participantes se rencontreront à quatre reprises pour des sessions d'une heure. L'atelier se déroulera comme ceci :

- Présentation de Pluri-elles
- Informations et discussion sur le poids santé, les troubles alimentaires et le rôle des médias
- Informations et discussion sur les causes du stress, la gestion du stress et l'art de se détendre
- Informations et activités pour promouvoir les relations saines quand ça vient aux relations amoureuses et amicales
- Informations sur les moyens de contraception et les infections transmises sexuellement (ITS)
- Informations et activités pour promouvoir l'estime de soi chez les adolescentes
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier et 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 tous les types de violence.

PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT

BUT

Cet atelier permet aux parents de résoudre les problèmes qu'ils peuvent vivre dans leur relation avec leur(s) enfant(s).

OBJECTIFS

Il s'agit de techniques à la fois concrètes et efficaces pour que l'adulte entourant l'enfant apprenne comment...

- Gérer les sentiments négatifs, les frustrations, la colère, etc.
- Susciter le désir de coopérer au sein de la famille
- Mettre des limites fermes tout en maintenant un climat d'ouverture
- Favoriser l'image positive de l'enfant
- Résoudre les conflits familiaux dans une atmosphère calme et sereine

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée six rencontres de deux heures trente minutes. Le programme se déroule comme suit :

- Aider les enfants aux prises avec leurs sentiments
- Susciter la coopération
- Remplacer la punition
- Encourager l'autonomie
- Utiliser les compliments
- Aider les enfants à se dégager des rôles qui les empêchent de s'épanouir

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de chaque rencontre, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

SOLUTIONNEURS

BUT

Le but du groupe est d'améliorer l'habileté parentale et d'apprendre différents moyens d'interagir avec l'enfant afin de promouvoir sa propre autonomie.

OBJECTIFS

- Offrir une gamme de philosophies de discipline et de stratégies pour aider les parents à gérer le comportement de leurs enfants
- Informer les parents au sujet de l'abus, de la violence et de ses effets sur les enfants
- Aider les parents à appliquer de nouvelles connaissances en milieu familial

DÉROULEMENT

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

- Présentation de Pluri-elles
- Créer une atmosphère de sécurité et d'acceptation des 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
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types 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 jugement
- Chercher l'équilibre entre le corps, le cerveau, le cœur et la spiritualité
- Explorer les transitions de la vie
- Revisiter les souvenirs d'enfance qui paralysent
- Réévaluer les rôles dans la vie des participantes

DÉROULEMENT

Les membres du groupe fermé se rencontrent deux 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. Les séances sont d'une durée d'une heure trente minutes. Le déroulement de l'ensemble des rencontres est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussions et partage sur les sujets proposés par le groupe
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

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 des transitions dans leur vie.

OBJECTIFS

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

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de dix sessions dont voici le déroulement :

- Présentation de Pluri-elles
- 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 de 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 et individuelle
- Conclusion – célébration de notre vécu et évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Activité de groupe offerte aux adultes et familles franco-manitobains et métis
par Pluri-elles (Manitoba) Inc.

TRIPLE P

BUT

Cet atelier a pour but d'augmenter le niveau de compétence et de confiance en soi des parents relativement à l'éducation de leurs enfants.

OBJECTIFS

- Augmenter les compétences des parents en ce qui a trait à la gestion des problèmes de comportement et des problèmes de développement courants
- Réduire le recours parental à des méthodes disciplinaire coercitives et punitives
- Améliorer la communication entre les parents relativement aux questions associées à l'éducation des enfants
- Réduire le stress parental associé au fait d'élever les enfants

DÉROULEMENT

L'atelier comprend un total de huit sessions. Les quatre premières sessions sont en groupe et durent deux heures. Les trois sessions suivantes consistent d'appels téléphoniques d'environ quinze minutes. La dernière session est en groupe et dure deux heures. Le déroulement se compose comme suit :

- Pratiques parentales positives
- Aide au développement des enfants
- Gestion des comportements inappropriés
- Planification future
- Utilisation des stratégies relatives aux pratiques parentales positives
- Fin du programme et évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

Activité de groupe offerte aux adultes et familles franco-manitobains et métis
par Pluri-elles (Manitoba) Inc.

Y A PERSONNE DE PARFAIT

BUT

Destiné aux parents ayant des enfants de 0 à 5 ans, ce programme 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 cinq modules pouvant s'échelonner sur une période de huit semaines. Chaque séance dure deux heures. Nous retrouvons les modules suivants :

- Présentation de Pluri-elles
- Le corps
- Les parents
- Le développement
- La sécurité
- Le comportement
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

ENTRE ADULTES

BUT

Destiné aux adultes, *Entre adultes* est un programme répondant aux besoins d'adultes faisant face à la péri-ménopause, la ménopause, l'ostéoporose et le rôle d'aidant naturel.

OBJECTIFS

Après les séances de ce groupe, les personnes participantes auront une meilleure compréhension de :

- Les aspects physiques, médicaux et nutritionnels de la péri-ménopause, la ménopause et l'ostéoporose
- Le rôle d'aidant naturel
- Des ressources disponibles

DÉROULEMENT

D'une durée de quatre semaines, chaque séance dure deux heures. Nous retrouverons les modules suivants :

- Présentation de Pluri-elles
- La ménopause
- L'ostéoporose
- Les aidants naturels
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Activité de groupe offerte aux adultes et familles franco-manitobains et métis
par Pluri-elles (Manitoba) Inc.

AIDANT NATUREL

BUT

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

OBJECTIFS

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

- Utiliser des habiletés efficaces d'aidants
- Chercher de l'aide personnelle
- Chercher de l'aide auprès d'une équipe aidante
- Exprimer ses limites
- Se référer à une aide professionnelle

DÉROULEMENT

Les personnes participantes se rencontrent une fois par semaine pendant quatre semaines. La durée des sessions est de deux heures. Les ateliers permettent de participer à des discussions et différentes activités :

- Présentation de Pluri-elles et déroulement de l'atelier
- Qualités d'une ou d'un aidant naturel
- Travail d'équipe confiante
- Besoin d'aide : comment le reconnaître?
- Écoute
- Habiletés d'aidant naturel
- Limites et stratégies
- Références
- Révision du processus d'aide
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) 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 tous les types de violence.

MÉNOPAUSE ET PÉRIMÉNOPAUSE

BUT

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

DESCRIPTION

Pluri-elles, en partenariat avec le Centre de santé Saint-Boniface, présente l'aspect psychosocial d'une série de quatre séances sur la périménopause 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) ou un(e) physiothérapeute. Ces sessions ont été adaptées à partir du « Women's Health Clinic ».

OBJECTIFS

- Augmenter les connaissances des participantes sur la périménopause 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, qu'elles se sentent équipées pour bien vivre leur périménopause et ménopause

DÉROULEMENT

La durée de chaque séance est de deux heures et se déroule comme suit :

- Accueil et présentation de la personne ressource qui anime
 - 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 psychologique - Pluri-elles

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

En partenariat avec le Centre de santé, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier et 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 tous les types 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 quatre séances. Les trois autres volets couvrent les aspects physiques, médicaux et nutritionnels et sont présentés par le Centre de santé, un(e) pharmacien(ne) ou un(e) physiothérapeute.

OBJECTIFS

- Augmenter les connaissances des participant(e)s au sujet des risques primaires et secondaires de l'ostéoporose
- Outiller les personnes participantes pour identifier les risques et de chercher l'appui des professionnels les plus appropriés
- Améliorer les connaissances de la prévention et le traitement de l'ostéoporose
- Fournir des informations et des ressources récentes
- Fournir des pistes pour aider les participants à continuer leur apprentissage

DÉROULEMENT

La durée de la séance est d'une heure trente minutes. Elle se déroule comme suit :

- Accueil et présentation de la personne ressource
- 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 (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien suivant l'atelier et 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 tous les types 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 davantage conscience de son rôle de parent ou d'adulte entourant l'enfant
- développer une attitude positive envers l'apprentissage tout au long de la vie
- développer une plus grande fierté de sa langue et de sa culture
- lire et écrire davantage dans sa langue

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 ses forces et ses faiblesses et à ajouter celles-ci à ses connaissances
- Encourager à développer une meilleure estime de soi
- Encourager à développer davantage ses compétences parentales
- Explorer, avec les personnes participantes, le lien entre l'estime de soi et l'identité culturelle et l'identité linguistique
- Offrir des activités de lecture et d'écriture
- Encourager à utiliser davantage de ressources diverses avec ses enfants
- Encourager à se servir des ressources communautaires

DÉROULEMENT

Le programme comprend dix modules pouvant s'échelonner sur une période de dix semaines. Chaque séance dure deux heures. Nous retrouvons les modules suivants :

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

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

BIEN ÊTRE

BUT

Permettre aux parents d'explorer 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 du stress
- Amener les participant(e)s à écouter leur corps afin d'identifier leurs besoins et de trouver un moyen pour satisfaire ces besoins

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur le stress et la détente
- Information présentée pour gérer le stress
- Activités interactives afin de promouvoir la détente
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

COMMUNIQUER POUR SE FAIRE COMPRENDRE

BUT

Permettre aux parents d'améliorer leur communication verbale et non verbale, de reconnaître les obstacles à la communication et d'utiliser des messages clairs avec leur enfant.

OBJECTIFS

- Encourager les participants à utiliser le « je » dans leur vocabulaire de tous les jours pour mieux exprimer leurs besoins et leurs attentes
- Apprendre aux participants à comprendre le processus de la communication verbale et non verbale
- Permettre aux participants de comprendre comment on peut gêner la communication
- Comment susciter la coopération de son enfant
- Comment améliorer la relation entre parents et enfants

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Table ronde avec les participants
- Discussion ouverte sur la communication avec son enfant
- Informations présentées pour assurer une bonne communication
 - Les moyens de communication
 - Le processus de communication
 - Les messages clairs et efficaces en utilisant le «je»
 - Comment susciter la coopération de son enfant
 - Comment améliorer la relation parent et enfant
- Activités interactives qui mettent en pratique les moyens de communication positive
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

DISCIPLINE POSITIVE

BUT

Permettre aux parents d'apprendre à gérer la discipline d'une façon positive, comment développer des relations positives, comment encourager les comportements appropriés, comment établir des limites et comment gérer les comportements inappropriés avec l'application de conséquences.

OBJECTIFS

- Amener les personnes participantes à analyser les situations entre parents et enfants
- Aider les personnes participantes à mieux comprendre leurs réponses aux différentes situations
- Explorer le thème de la discipline et de la punition
- Avoir un esprit critique sur les raisons d'un comportement inacceptable
- Développer des stratégies pour une discipline positive

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Table ronde avec les participants
- Discussion ouverte sur les relations entre parents et enfants, les moments de joie ainsi que de frustration
- Informations présentées sur la discipline positive
 - Pourquoi les enfants se comportent-ils comme ils le font?
 - Discipline et punition. Quelle est la différence?
 - Le développement de relations positives
 - Encourager les comportements appropriés
 - Établir des limites
 - Stratégies pour gérer les comportements inappropriés de façon positive
- Jeux de rôle qui mettent en pratique les stratégies de la discipline positive
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

ÉCOUTE ACTIVE

BUT

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

OBJECTIFS

- Amener les personnes participantes à pratiquer l'écoute active avec des jeux de rôles
- Aider les parents à développer leur capacité d'écoute active
- Amener les personnes participantes à comprendre plutôt que d'être comprises

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Table ronde avec les participants
- Discussion ouverte sur la communication
- Informations présentées sur la communication et l'écoute active
 - Les moyens et processus de communication efficace
 - Les techniques de l'écoute active
 - L'empathie
 - L'importance de la valorisation des sentiments
 - Comment améliorer ma relation avec mon enfant
- Jeux de rôle qui mettent en pratique et qui promeuvent l'écoute active
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI

BUT

L'atelier sur l'estime et l'affirmation de soi permet aux personnes participantes de développer des habiletés qui augmenteront leur propre estime de soi. Cet atelier permettra aussi d'identifier les personnes de notre entourage qui rehaussent ou abaissent notre estime de soi. Il offre l'opportunité de réaliser des perceptions sur soi et sur les autres quant à nos comportements.

OBJECTIFS

- Définir l'estime et l'affirmation de soi
- Explorer les conséquences des commentaires positifs et négatifs
- Apprendre à s'affirmer de façon positive
- Développer l'empathie

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de deux heures. Il est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion sur l'estime de soi, ses propres qualités et les façons de maintenir une bonne estime de soi
- Information sur l'estime de soi et les moyens positifs de s'affirmer
- Activités qui aident à développer l'empathie et à comprendre les conséquences aux commentaires positifs et négatifs
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. D'autres ressources seront offertes également. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

EXPLORER NOTRE RÔLE DE PARENT – ATTACHEMENT ET AUTRES

BUT

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

OBJECTIFS

- Amener les participants à réfléchir aux différents rôles et responsabilités d'un parent
- Amener les participants à réfléchir sur l'importance de l'attachement
- Faire connaître aux participants les différentes stratégies qui promeuvent l'attachement

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Table ronde avec les participants
- Discussion de groupe sur les différents rôles exécutés comme parent
- Informations partagées sur les rôles variés des parents et l'importance de l'attachement
 - Que font les parents? : les buts et les rôles
 - Les styles de parents
 - Les parents comme éducateurs
 - Le concept de l'attachement
 - Stratégies pour encourager l'attachement
 - Comment améliorer ma relation avec mon enfant
- Vidéo présentée sur l'attachement
- Activité interactive afin de promouvoir l'attachement entre le parent et l'enfant
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

FAMILLE

BUT

Permettre aux parents d'acquérir les outils nécessaires afin de mieux répondre aux 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

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte de groupe sur la famille
- Informations partagées sur la famille
 - L'évolution de la famille
 - Les types de famille
 - L'importance de la famille
 - Les besoins de santé et de sécurité
 - Les besoins affectifs et éducatifs
 - La culture orale
 - Comment améliorer ma relation parent-enfant
- Activité interactive relié à la famille
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

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

BUT

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

OBJECTIFS

- Amener les personnes participantes à reconnaître dans quelles parties de leur corps ils ressentent leurs émotions et les amener à les accepter
- Informer les personnes participantes à propos des nombreuses façons d'exprimer leurs émotions de manière saine
- Montrer aux personnes participantes les façons d'enseigner à leurs enfants comment exprimer leurs émotions sainement.

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Son déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte de groupe sur les émotions et la colère
- Informations partagées sur les émotions et la colère
- Définitions
 - Les raisons
 - Les étapes
 - Reconnaître sa colère
 - Les dangers de la colère
 - Comment atténuer sa colère
 - Enseigner à son enfant la gestion des émotions
- Activité interactive pour apprendre à gérer sa colère de façon saine
- Session de yoga
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

RÉSOLUTION DE CONFLITS

BUT

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

OBJECTIFS

- Amener les participants à comprendre le lien entre la pensée, les sentiments et le comportement
- Amener les participants à comprendre pourquoi les enfants se comportent comme ils le font
- 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 positives

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion ouverte sur la résolution de conflits
- Information au sujet de la résolution de conflits
 - Les étapes de la résolution de conflits
 - Comment reconnaître sa colère
 - Comment gérer ses émotions
 - Stratégies pour la détente
- Activités interactives à la promotion de la résolution de conflits
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

VALEURS, TRADITIONS ET LA CULTURE

BUT

Cet atelier permet aux parents d'explorer leurs propres traditions, valeurs et culture au sein de la communauté franco-manitobaine

OBJECTIFS

- Valoriser le sens que les participants donnent à la culture, aux valeurs et aux traditions
- Explorer le lien entre l'identité culturelle et l'estime de soi
- Apprendre au sujet des valeurs, traditions et culture au Canada et des moyens de s'intégrer tout en préservant sa propre identité

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Le déroulement est composé de :

- Présentation de Pluri-elles
- Discussion sur le sens de la culture, des valeurs et des traditions
- Discussion sur l'impact de l'identité culturelle sur l'estime de soi
- Information sur les valeurs, traditions et culture au Canada
- Activités pour promouvoir l'intégration
- Distribution de ressources disponibles
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

À la fin de l'atelier, Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre de la documentation, de l'accompagnement et du soutien selon les besoins. Lors de chaque atelier, Pluri-elles remettra une trousse d'informations aux personnes participantes sur les différents types de violence.

INTRODUCTION – SECTEUR EMPLOYABILITÉ

Le présent ouvrage détaille la liste des ateliers qu'offre le secteur en employabilité de Pluri-elles (Manitoba) Inc. aux communautés franco-manitobaines.

Il propose des ateliers de groupe destinés aux femmes, aux hommes, aux immigrants, aux Métis, aux adolescentes et adolescents, du Manitoba à la recherche d'un emploi. Présentés selon leurs buts, leurs objectifs et leurs déroulements, ces ateliers de groupe demeurent souples et font l'objet de modification sur mesure en fonction d'une évaluation préalable lors des demandes.

Pluri-elles (Manitoba) Inc. est un organisme à but non lucratif qui procure les outils nécessaires pour grandir sur les plans personnel et professionnel et répondant à une clientèle de tous âges. Les spécialistes en emploi et en coaching de carrière (accompagnement en gestion et transition de carrière) travaillent en rencontres individuelles ou en groupe. Les services sont destinés aux personnes qui souhaitent changer d'emploi, entrer sur le marché du travail ou y retourner.

Le secteur en employabilité invite toute personne intéressée à prendre connaissance de sa programmation 2010-2011 et à communiquer avec l'organisme pour obtenir plus d'information.

Mona Audet, responsable du secteur d'employabilité
233-1735 poste **203**



SESSIONS OFFERTES PAR LE SECTEUR EMPLOYABILITÉ

Financement fourni par :

- le gouvernement du Canada
- le gouvernement du Manitoba
- Centraide (United Way Winnipeg)

Sessions offertes par le secteur en Employabilité
par Pluri-elles (Manitoba) Inc.

LA GROSSESSE AU TRAVAIL

BUT

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

OBJECTIFS

- Transmettre les lois manitobaines et canadiennes reliées 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 de 1 heure et demie. Il est composé de la présentation par des professionnelles, d'information sur les sujets, d'activités de partage, ainsi que d'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

LA PERTE D'EMPLOI

BUT

Cet atelier a pour but d'informer les participants sur 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 du processus de deuil et normaliser leur expérience
- Motiver les participants à poursuivre leur recherche d'emploi

DÉROULEMENT

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

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

LE HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL

BUT

Cet atelier a pour but d'informer les participants sur les lois manitobaines et canadiennes reliées au harcèlement au travail (sexuel et psychologique), afin de mieux gérer cette situation.

OBJECTIFS

- Transmettre les lois reliées au 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 de 1 heure et demie. Il est composé de la présentation par des professionnelles, d'information sur les sujets, d'activités de partage, ainsi que d'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

MAMAN RETOURNE AU TRAVAIL

BUT

Cet atelier a pour but d'informer les participantes sur 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 et obtenir des conseils afin de mieux gérer les responsabilités parentales & 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 les aider à gérer leur retour.

DÉROULEMENT

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

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

**ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES FRANCO-MANITOBAINES,
ADULTES, MÉTIS ET IMMIGRANTS**

COMMENT SE PRÉPARER POUR L'ENTREVUE D'EMPLOI!

BUT

Cet atelier prépare les personnes participantes à mener une entrevue d'emploi efficace.

OBJECTIFS

- Expliquer les différentes étapes d'une entrevue
- Attirer l'attention sur l'importance de la tenue vestimentaire
- Inviter les personnes participantes à partager leur expérience d'entrevue
- Proposer différentes possibilités de répondre aux questions d'une entrevue
- Informer les personnes participantes sur l'importance de bien répondre aux questions lors d'une entrevue.

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Le déroulement est composé de la présentation par des animatrices, d'information sur le sujet, d'échange avec les personnes participantes, de temps de questions et d'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

LA DISCRIMINATION ET LA DIVERSITÉ EN MILIEU DE TRAVAIL

BUT

Cet atelier a pour but d'aider les personnes participantes à reconnaître les différents types de discrimination, de prendre connaissance des recours en place pour les aider et encourager la diversité culturelle en milieu de travail.

OBJECTIFS

- Encourager les personnes participantes à reconnaître les différents types de discrimination
- Identifier des solutions possibles provenant d'une personne spécialisée dans le domaine
- Faire des études de cas et élaborer les solutions en groupe
- Inviter des personnes qui ont fait des recherches dans ce domaine et qui pourront aider les personnes participantes à mieux comprendre le sujet

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est de 2 heures. Le déroulement se compose de la présentation par des animatrices, d'activités de groupe et d'une évaluation. Les personnes participantes reçoivent un cahier pour les aider à mieux comprendre le sujet ainsi qu'une liste de ressources lorsque le cas d'une discrimination se présente.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre un cahier d'exercice. Les personnes participantes sont encouragées à venir faire un suivi dans les locaux de Pluri-elles.

LES NORMES D'EMPLOI CANADIENNES & MANITOBAINES

BUT

Cet atelier a pour but d'aider les personnes participantes à connaître les normes du travail au Manitoba et à connaître leurs droits dans le milieu du travail.

OBJECTIFS

- Encourager les personnes participantes à connaître les normes d'emploi au Manitoba
- Identifier des recours qui pourraient aider les personnes participantes en cas d'abus

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est de 1 h 30. Le déroulement se compose de la présentation par des animatrices, d'informations sur le sujet, de partage ainsi qu'une évaluation. Les personnes participantes reçoivent un cahier à titre d'information pour les aider à mieux comprendre les normes ainsi qu'une liste de ressources en cas de problème.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Un module présenté aux employés sur les questions de droits et de responsabilités de l'employeur ainsi que celles de l'employé en matière de santé et de sécurité au travail.

PLANIFIER VOTRE AVENIR

BUT

Cet atelier a pour but d'aider à faire ressortir les attributs, les valeurs et les compétences dont on a besoin pour entreprendre une nouvelle carrière. Il a pour but aussi de découvrir ou de redécouvrir l'estime de soi. Il informe sur une grande diversité de professions.

OBJECTIFS

- Encourager les personnes participantes à reconnaître leurs compétences et leurs qualités
- Planifier et organiser un plan d'action de carrière
- Partager des expériences professionnelles
- Échanger des solutions possibles provenant des personnes participantes
- Informer les personnes participantes des étapes importantes à prendre avant de faire le choix de leurs carrières.

DÉROULEMENT

La durée prévue pour cet atelier est de 3 heures. Le déroulement se compose de la présentation par des animatrices, d'informations sur le sujet, du partage et d'une évaluation. Les personnes participantes reçoivent un cahier d'exercice pour les aider à mieux se comprendre et débiter le processus de changement.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre un cahier d'exercice. Les personnes participantes sont encouragées à venir faire un suivi au local de Pluri-elles.

RÉDACTION DU CURRICULUM VITAE ET DE LA LETTRE DE PRÉSENTATION

BUT

Cet atelier aide les personnes participantes à mieux rédiger un curriculum vitae efficace de différentes manières et démontre l'importance d'une bonne lettre de présentation. Il a également pour but de les aider à prendre connaissance de leurs compétences et de leurs expériences.

OBJECTIFS

- Expliquer les différentes formes du curriculum vitae canadien et le personnaliser
- Encourager les personnes participantes à partager leurs expériences professionnelles ou bénévoles
- Comprendre les étapes pour développer un curriculum vitae
- Explorer les différentes étapes d'une lettre de présentation
- Explorer l'art de faire ressortir les compétences dans une lettre de présentation

DÉROULEMENT

La période de l'atelier est de 1 h 30. Il est composé de la présentation par des animatrices, d'informations sur le curriculum vitae et la lettre de présentation, d'activités, de partage ainsi que d'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre un module d'exemples de curriculum vitae et des exemples de lettres de présentation. Les personnes participantes sont encouragées à venir faire un suivi au local de Pluri-elles.

RÉSOLUTION DE CONFLITS AU TRAVAIL

BUT

Cet atelier a pour but d'informer les personnes participantes sur les différentes façons de résoudre des conflits au travail. Nous vous donnons des pistes pour prévenir les conflits, comment s'adresser à nos collègues, nos supérieurs, comment se comporter,...

Si vous vivez des moments de tension au travail, cet atelier est pour vous !!!

OBJECTIFS

- Donner les outils nécessaires pour mieux résoudre les conflits au travail
- Partager des expériences de conflits dans le milieu professionnel
- Informer les personnes participantes sur les différents types de conflits et comment agir pour un milieu de travail plus sain

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'environ 2h. Il est composé de la présentation par des animatrices, d'informations sur le sujet, du partage d'expériences.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre un fascicule pour aider les personnes participantes à mieux résoudre des conflits au travail. Elles sont encouragées à venir faire un suivi dans les locaux de Pluri-elles. Cela nous fera plaisir d'avoir de vos nouvelles.

S'INTÉGRER DANS SON MILIEU DE TRAVAIL

BUT

Cet atelier a pour but d'informer les personnes participantes sur les différentes façons de s'intégrer dans son nouveau milieu de travail. Que vous soyez un nouveau diplômé, un immigrant, un chef d'entreprise, ou tout simplement une personne qui veut changer de carrière et qui souhaite s'adapter dans sa nouvelle vie active, cet atelier est pour vous!!!

OBJECTIFS

- Donner les outils nécessaires pour bien démarrer un nouvel emploi
- Partager des expériences d'intégration dans le milieu professionnel
- Informer les personnes participantes sur l'importance des 100 premiers jours de travail

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'environ 2h. Il est composé de la présentation des animatrices, d'informations sur le sujet, du partage d'expériences.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre un fascicule pour aider les personnes participantes à mieux s'intégrer dans leur milieu de travail. Elles sont encouragées à venir faire un suivi dans les locaux de Pluri-elles. Cela nous fera plaisir d'avoir de vos nouvelles.

STRATÉGIE DE RECHERCHE D'EMPLOI

BUT

Cet atelier a pour but d'aider les personnes participantes à apprendre de nouvelles techniques de recherche d'emploi, notamment la recherche par Internet et l'utilisation de leurs réseaux de contacts afin de trouver un emploi.

OBJECTIFS

- Développer des habiletés de recherche
- Donner de l'information sur le processus de recherche d'emploi
- Partager les outils entre personnes participantes
- Proposer et trouver des moyens qui conviennent aux personnes participantes afin de faciliter leur recherche d'emploi

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est de 1 h 30. Le déroulement se compose de la présentation des animatrices, d'informations sur le sujet, d'échange, d'activités interactives et d'une évaluation.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre des documents pour aider les personnes participantes à entreprendre les recherches nécessaires pour qu'ils/elles trouvent l'emploi voulu.

LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

But

Le but de cet atelier est d'aider les personnes participantes à mieux gérer le stress dans leur vie quotidienne au travail. Le stress engendre divers problèmes de santé qui peuvent entraîner un taux d'absentéisme élevé et des risques d'accident plus accrus.

Objectifs

- Donner aux personnes participantes les moyens de reconnaître les signes de stress pour réagir
- Leur permettre d'identifier et de prioriser leurs sources personnelles de stress
- Donner les moyens d'élargir leur éventail de stratégies de gestion du stress
- Choisir celles qui leur conviennent pour élaborer leur plan d'action personnel

Déroulement

La période prévue pour cet atelier est de 2 h 30. Le déroulement se compose de la présentation par des animatrices, d'activités de groupe et d'une évaluation

Ressources et documentation

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre un cahier d'exercice. Les personnes participantes sont encouragées à venir faire un suivi dans les locaux de Pluri-elles.

LE PORTFOLIO

But

Le but de cet atelier est de donner aux personnes participantes des outils servant à organiser leurs documents reliés à leur éducation, leurs expériences de travail et/ou de bénévolat ainsi que leurs réalisations. Il a pour but de les assister dans leur recherche d'emploi et leur planification de carrière.

Objectifs

- Fournir à un intervieweur des pièces justificatives sur vos connaissances, vos habiletés et vos qualifications
- Cumuler les documents reliés à votre cheminement de carrière
- Appuyer votre évaluation de rendement et promouvoir vos services au sein d'une entreprise

Déroulement

La période prévue pour cet atelier est de 3 h 30. Le déroulement se compose de la présentation des animatrices, d'activités de groupe et d'une évaluation

Ressources et documentation

Pluri-elles (Manitoba) Inc. offre un cahier d'exercice. Les personnes participantes sont encouragées à venir faire un suivi dans les locaux de Pluri-elles.

INTRODUCTION – SECTEUR ALPHABÉTISATION

Le présent ouvrage détaille la liste des formations qu'offre le secteur alphabétisation de Pluri-elles (Manitoba) Inc. aux communautés franco-manitobaine et métisse.

Il propose des ateliers de formation personnelle et de groupe destinés aux femmes, aux hommes, aux enfants, aux adolescentes et adolescents. Toute formation est personnalisée selon les besoins des personnes apprenantes.

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.

Il est primordial pour Pluri-elles de sensibiliser, d'éduquer et d'informer la communauté sur l'alphabétisation. Notre service aide les personnes 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 d'autres organismes qui pourront vous aider.

Le secteur alphabétisation invite toute personne à prendre connaissance de sa programmation 2010-2011 et à communiquer avec l'organisme pour plus d'informations.

Bientôt nous aurons les photos des formateurs et formatrices en région pour vous les présenter.

Saadia Saadane,
Directrice adjointe
Responsable du secteur alphabétisation.
233-1735 poste 215



SECTEUR ALPHABÉTISATION

OBJECTIF GÉNÉRAL

Contribuer à la vitalité culturelle, politique, économique et sociale de la communauté francophone du Manitoba en aidant les personnes francophones et métisses à atteindre un niveau d'alphabétisme qui leur permettra d'y participer pleinement.

LES SERVICES

- ◆ Alphabétisation de base (niveau débutant, intermédiaire et avancé)
- ◆ Alphabétisation fonctionnelle
- ◆ Alphabétisation technologique
- ◆ Alphabétisation familiale
- ◆ Francisation et refrancisation
- ◆ Francisation et refrancisation familiale
- ◆ Curriculum de francisation familiale
- ◆ Programme par étape du Ministère de l'éducation et de la formation du Manitoba
- ◆ Préparation au DEG (diplôme d'études générales)
- ◆ Préparation du DEG en ligne
- ◆ Aide aux devoirs dans les écoles de la Division scolaire franco-manitobaine après les heures de classe.

10 centres partout au Manitoba
23 communautés desservies

SECTEUR ALPHABÉTISATION FAMILIALE

OBJECTIF GÉNÉRAL

Les programmes d'alphabétisation familiale ciblent l'adulte entourant l'enfant (père, mère, grands-parents, sœur, frère, gardienne, éducatrice etc.) en vue d'améliorer les trois formes de littératie, soit la littératie culturelle, la littératie scolaire et la littératie communautaire. Afin d'obtenir de meilleurs résultats, l'équipe d'alphabétisation familiale travail de près avec les professionnels du secteur d'entraide pour développer les compétences parentales lors des ateliers offerts.

LES SERVICES

- J'apprends en famille
- Chansons, Contes et Comptines
- Prêt-à-conter
- Guide de partenariat
- Grandir avec mon enfant
 - ✿ 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



Linda Racicot, coordonnatrice alphabétisation familiale
233-1735 poste 216

PROJET « SAVING CIRCLE »

OBJECTIF GÉNÉRAL

Le but du projet est d'aider les participants à améliorer leur situation financière en apprenant à gérer un budget. Nous aidons les individus et leur famille à économiser pour des biens nécessaires, des articles qu'ils n'auraient pas été capable de se procurer avant leur participation au projet. Nous offrons de la formation pendant dix semaines à des personnes qui répondent aux critères de qualification, c'est-à-dire que les personnes doivent :



- Vivre à Winnipeg ;
- Avoir un revenu basé sur une échelle établie par LICO et l'échelle maximale par résidence ;
- Avoir un désir de réussite ;
- Être participant pour la première fois.

Ils doivent suivre la formation pendant dix semaines, ouvrir un compte bancaire avec Assiniboine Credit Union, faire un dépôt de 65 \$ par mois et ce, pendant quatre mois. Ils doivent choisir un objet dont ils ont besoin pour améliorer leur vie et celle de leur famille.

Les sujets du cours sont les suivants :

On demande aux participants de définir leurs attentes face à la formation, de déterminer leurs désirs et leur besoins, d'établir des priorités et apprendre à demander à leur famille de participer à la prise de décision en matière d'argent.

On enseigne le sens des objectifs à long terme, à court terme et immédiats. Ils examinent leurs rêves, leurs talents et leurs valeurs. Ils apprennent aussi à faire un budget selon leur revenu et les dépenses familiales. On discute des différences entre les caisses populaires et les banques. Ils apprennent à tenir un registre de toutes les transactions bancaires afin de le comparer avec leur relevé bancaire.

Le crédit : sa définition, sa raison d'être, les différentes sortes de crédit, la façon d'en obtenir, etc. Nous parlons de la gestion du budget, des choix personnels et des conséquences de ces choix. Nous étudions différentes manières de résoudre les problèmes, la publicité, le consumérisme et le choix de vie simple. On discute de l'importance du développement économique communautaire et de faire des choix selon nos valeurs.

Monique Hébert, coordonnatrice
233-1735 poste 212

PROJET « COALITION BAMBIN »

OBJECTIF GÉNÉRAL

Une coalition des projets PACE (Programme d'action communautaire pour enfants) et PCNP (Programme canadien de nutrition prénatale) offrant des services aux communautés minoritaires francophones dans les domaines de la santé périnatale et de la petite enfance.

La Coalition Bambin travaille avec ses bailleurs de fonds ainsi qu'avec d'autres intervenants pour assurer le ressourcement et le partage au sein des projets.



LES SERVICES

- Définir et coordonner les possibilités de formations et de perfectionnements professionnels en français pour les intervenants des projets du PACE et du PCNP.
- Cibler et coordonner le recueil et le partage des ressources humaines et matérielles en français pour les intervenants des projets du PACE et du PCNP.
- Rechercher et coordonner les incidences d'intervention et d'influence auprès des gouvernements et d'autres intervenants dans l'allocation des ressources et la prestation des services pour les projets du PACE et du PCNP.
- Faciliter l'accès aux données et encourager la coopération avec les autres projets du PACE et du PCNP qui offrent des programmes et services en français.
- Établir des liens avec d'autres groupes francophones qui œuvrent dans les domaines de la santé Périnatale et de la petite enfance.
- Assurer un lien particulier avec les autres projets du PACE et du PCNP au Canada ainsi qu'avec d'autres organismes œuvrant dans les mêmes domaines d'intérêt.

Lynne Connelly, coordonnatrice
233-1735 poste 206

PROJET « COURS D'INFORMATIQUES AUX AINÉES »

OBJECTIF GÉNÉRAL

Le cours permet aux personnes de 55 ans et plus d'apprendre les bases de l'ordinateur dans une ambiance conviviale. À la fin du cours, elles seront capables d'utiliser leur ordinateur personnel pour accomplir des tâches qui font maintenant partie de la vie quotidienne telles que l'envoi de courriel et la recherche Internet.

Ces personnes vont également se créer des contacts et rencontrer des personnes dans la même situation. Elles termineront le cours en travaillant sur un projet spécial comme la création de carte de Noël, de Pâque ou même un arbre généalogique.



LES SUJETS DU COURS SONT LES SUIVANTS :

- Utilisation du logiciel Microsoft Office Word
- Taper à l'ordinateur
- Découverte de la clé USB
- Organiser les dossiers
- Travailler avec les photos
- Faire des recherches sur Internet
- Créer une adresse courriel
- Travailler avec les courriels (lire, envoyer, pièces jointes...)
- Projet spécial

Carine Cornudet, formatrice
233-1735 poste 214