



Employment Assistance
Counselling
French Literacy
Family Literacy in French

Helping you to grow



Employment Assistance Services

Whether you are entering the workforce for the first time, returning to work after an extended leave or changing jobs, Pluri-elles can provide you with support and guidance. Our qualified career coaches will assist you in setting goals and direct you to resources to help you succeed.

Our Services

- Employment counselling
- Computer training
- Employment interview workshops
- Resource booklet for francophones who are new to the province

Our career coaches can help you to:

- Look for jobs or careers that might be appropriate for you, given your skills and interests.
- Identify employment opportunities in specific careers or sectors.
- Get ready for a job interview.
- Fill out job applications and prepare a resume.
- Create a portfolio.

Funding provided by:
The Government of Canada
The Government of Manitoba



Counselling Services

The support of a professional can help you to live a better balanced, more emotionally healthy life. At Pluri-elles, a counsellor will work with you individually or in a group setting to handle issues including, but not limited to, those listed below. Our services are available to anyone who wishes to deepen their self-knowledge and strengthen their relationships with others.

Our Services

- Individual, group and online counselling
- Theraplay (therapy through games)
- Support groups
- Information sessions
- Fetal Alcohol Syndrome support line (French only)
- Peer support programs for teenagers
- Community Action Program for Children (CAPC), a program that helps parents or other adults in contact with children to improve parenting or mentoring skills. Pluri-elles is the only provider of a French PACE program in Manitoba.

For information on upcoming information sessions or workshops and their topics, contact our St. Boniface office.

Topics addressed by Pluri-elles include:

- Creating and maintaining healthy relationships
- Preventing domestic violence
- Communicating with family members
- Informing yourself on health issues (anorexia, breast cancer, sexuality, etc.)
- Helping young people to develop healthy self-esteem
- Creating awareness about bullying
- Nurturing maternal instinct



French Literacy Services

If you find it difficult to read and write, this may affect many aspects of your life – from the type of work you do to your self-esteem and state of health. At Pluri-elles, we can help you to improve your abilities in French, no matter what your age or background.

Our Programs

- Basic literacy – For adults with any level of French ability
- Functional literacy – Helps adults and children to understand and use technology in French
- French language refresher – For adults who wish to improve their French communication skills
- Family literacy – For adults and children who wish to improve their levels of French literacy for personal, social or cultural reasons. Includes programs such as: Growing With My Child, Self-Esteem, How To Talk About Anger, Effective Communication, Validating Feelings, etc.
- General Educational Development (GED) Preparation online – Helps adults to work towards obtaining their diploma in French
- Homework Help – Helps children to complete their French schoolwork after class hours



Our programs can help you to:

- Improve your knowledge of French.
- Improve your ability to communicate with others in French.
- Learn alongside other members of your family.
- Learn in a friendly, welcoming environment.

Volunteers Needed

At Pluri-elles, we are always looking for committed, qualified adults to donate their time to our literacy programs.

Pluri-elles can help you to achieve your full potential

Who We Are

Pluri-elles is a community-driven, non-profit organization that can provide you with French-language tools to achieve personal and professional growth. Our programs are active in a number of areas, including education and training, finances, culture, health and social services. As such, these programs help to build stronger francophone communities throughout the province.

Who We Serve

Since 1982, Pluri-elles has worked to serve the needs of women in the community. Today, however, most Pluri-elles services are available to all Manitobans, including men, women and children.

Confidential Services

Services Provided Free Due to Funding
Provided by qualified and competent professionals.

Province-Wide Access

Pluri-elles services are offered at locations across Manitoba including our St. Boniface headquarters and several rural outreach centres. For full details on Pluri-elles services and outreach centres, contact our St. Boniface office.

Pluri-elles (Manitoba) Inc.

570 Des Meurons St.
St. Boniface, Manitoba R2H 2P8
Telephone : (204) 233-1735
Toll Free : 1-800-207-5874
www.pluri-elles.mb.ca



Employabilité

Entraide et counselling

Alphabétisation

Alphabétisation familiale

Grandir, main dans la main



Employabilité

Quel que soit votre besoin : changer d'emploi, entrer sur le marché du travail ou y retourner, les spécialistes en emploi et en coaching de carrière de Pluri-elles peuvent vous aider. Elles sont formées pour vous fournir de l'appui et les outils qui vont vous être utiles pour atteindre vos objectifs.

Nos services

- Counselling de carrière
- Formation en informatique
- Ateliers sur les techniques d'entrevue et les carrières
- Guide pour nouveaux arrivants

Nos spécialistes en emploi sont à votre disposition pour vous aider à :

- Trouver un emploi ou une carrière correspondant à vos aptitudes et à vos intérêts;
- Identifier les possibilités d'emploi au sein de carrières ou de secteurs particuliers;
- Vous préparer à une entrevue;
- Préparer un curriculum vitae et une lettre de présentation;
- Créer un portfolio de carrière.

Financement fourni par :
Le gouvernement du Canada
Le gouvernement du Manitoba



Entraide et counselling

Pour maintenir une vie équilibrée, l'appui d'une professionnelle peut s'avérer très utile. Les conseillères de Pluri-elles travaillent avec vous en rencontres individuelles ou en groupe. Nos services sont destinés aux personnes qui souhaitent approfondir leur connaissance de soi et améliorer leurs relations avec les autres.

Nos services

- Counselling individuel, en groupe et virtuel (courriel)
- Thérapie par le jeu « Theraplay »
- Groupes de soutien
- Sessions d'information
- Ligne téléphonique francophone de soutien sur le syndrome d'alcoolisme fœtal
- Soutien entre pairs, pour adolescentes et adolescents
- PACE, Programme d'action communautaire pour les enfants : PACE permet aux parents et aux adultes entourant l'enfant d'obtenir le soutien et l'information qui leur sont nécessaires afin d'améliorer leurs habiletés et celles des enfants. Pluri-elles est le seul fournisseur du programme PACE en français au Manitoba.

Pour plus de renseignements sur les prochaines sessions d'information ou ateliers, veuillez communiquer avec notre bureau à Saint-Boniface.

Voici certains sujets qui sont abordés :

- Créer et maintenir des relations saines;
- Prévenir la violence familiale;
- Communiquer avec les membres de sa famille;
- Informer sur la santé (anorexie, cancer du sein, sexualité, etc.);
- Bâter l'estime de soi chez les jeunes;
- Sensibiliser sur le harcèlement et l'intimidation;
- Valoriser l'instinct maternel (Attachement).



Alphabétisation en français

La capacité d'une personne à lire et écrire touche plusieurs aspects de sa vie allant des possibilités d'emploi jusqu'à l'estime de soi et la santé. Pluri-elles peut aider les personnes de tous les âges à acquérir de nouvelles connaissances tout au long de leur vie.

Nos programmes

- Alphabétisation de base aux adultes pour tous les niveaux;
- Alphabétisation fonctionnelle aide les adultes et les enfants à acquérir des connaissances technologiques;
- Francisation et retranscription pour les adultes qui apprennent le français dans le but de mieux communiquer;
- Alphabétisation familiale pour adultes et enfants qui souhaitent améliorer leurs habiletés à des fins familiales, personnelles, sociales ou culturelles. Voici quelques exemples de programmes : Grandir avec mon enfant, L'affirmation de soi, Comment parler de la colère et la gérer, Communiquer pour se faire comprendre, La valorisation des sentiments, etc.;
- DEG par Internet : prépare les adultes à l'obtention de leur diplôme d'études générales;
- Aide aux devoirs en français pour les enfants ayant besoin d'aide après les heures de classe.



Nos programmes peuvent convenir aux personnes qui veulent :

- Améliorer leur connaissance du français;
- Améliorer leur habileté à communiquer avec les autres ;
- Apprendre en compagnie d'autres membres de leur famille;
- Apprendre dans un environnement amical et accueillant.

Bénévolat

Pluri-elles est toujours à la recherche d'adultes expérimentés prêts à consacrer du temps à nos programmes d'alphabétisation.

Pluri-elles vous aide à réaliser votre plein potentiel

Qui sommes-nous?

Pluri-elles est un organisme sans but lucratif qui vous procure les outils nécessaires pour grandir sur les plans personnel et professionnel. Nos programmes et services touchent les domaines de l'éducation, la formation, l'économie, la culture, la santé et les services sociaux. Ils contribuent à bâtir des communautés francophones plus fortes d'un bout à l'autre de la province.

Notre clientèle

Pluri-elles a été mis sur pied en 1982 par les femmes et pour les femmes. Aujourd'hui, nos services et nos programmes sont ouverts aux Manitobaines et aux Manitobains de tous les âges, y compris les hommes, les femmes et les enfants.

Services confidentiels

Services offerts gratuitement grâce aux subventions reçues
Offerts par des professionnelles qualifiées et compétentes.

Accès provincial à Pluri-elles

Les services de Pluri-elles sont offerts dans divers endroits du Manitoba, y compris au bureau de Saint-Boniface et à d'autres centres en milieu rural. Pour plus de détails sur les services et les centres locaux de Pluri-elles, communiquez avec notre bureau à Saint-Boniface.

Pluri-elles (Manitoba) Inc.

570, rue des Meurons
Saint-Boniface (Manitoba) R2H 2P8
Téléphone : (204) 233-1735
Sans frais : 1 800 207-5874
www.pluri-elles.mb.ca