



PLURI-ELLES (MANITOBA) INC.



CATALOGUE DES ATELIERS

2016-2018

www.pluri-elles.mb.ca



Bienvenue à Pluri-elles (Manitoba) inc.

Bonne lecture!

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

NOS SECTEURS

ALPHABÉTISATION EMPLOYABILITÉ
ENTRAIDE « COUNSELLING » FORMATION INFORMATIQUE AUX AINÉS
FORMATION INFORMATIQUE EN EMPLOI PROJET BUDGÉTISATION

Document réalisé par l'équipe de Pluri-elles (Manitoba) inc.
Juin 2016

420, rue Des Meurons, unité 114 | Winnipeg (Manitoba) R2H 2N9
Téléphone : (204) 233-1735 ou 1 (800) 207-5874 | Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.pluri-elles.mb.ca | Courriel : pluridg@pluri-elles.mb.ca

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION – SECTEUR ENTRAIDE ET « COUNSELLING »	5
ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES FRANCOPHONES OU D’IMMERSION	6
ART DE SE DÉTENDRE ET LE STRESS	7
COPAIN, COPINE, ÇA CLIQUE – APPRENONS À RÉSOUDRE LES CONFLITS	8
LE COURAGE D’ÊTRE SOI-MÊME : ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI	9
ENTRE PAIRS	10
INTIMIDATION	11
Cyberintimidation et sextortion	11
Intimidation et Taxage	12
SITU ME CONNAISSAIS VRAIMENT	13
JE RESSENS DE LA COLÈRE	14
QU’EST-CE QU’ON MANGE? TROUBLES ALIMENTAIRES	15
RACINES DE L’EMPATHIE	16
RELATIONS SAINES	17
SANTÉ MENTALE	18
Quand la panique attaque : surmonter l’anxiété	18
Automutilation et blessures secrètes	19
Défaire la dépression	20
Éviter la voie suicidaire	21
SEXUALITÉ	22
Agression sexuelle	23
Félicitations... I guess/Contraception	24
Les infections transmissibles sexuellement (ITS)	25
La diversité sexuelle	26
TOXIQUE! LES DROGUES ET L’ALCOOL	27
TU ME MANQUES : LE DEUIL	28
VIOLENCE FAMILIALE, NO WAY!	29
ATELIERS ET GROUPES POUR ADULTES ENTOURANT L’ENFANT	30
ALLAITEMENT – GROUPE NOURRI-SOURCE D’ENTRAIDE	31
COMPRENONS L’INTIMIDATION	32
L’AUTOMUTILATION : BLESSURES SECRÈTES	33
COMMUNIQUER AVEC SON ENFANT	34

LES DROGUES ET MON ADOLESCENT	35
L'ALCOOLISATION FOETALE (ETCAF)	36
GIRAFE, CROCODILE, KOALA, ROUGE :	
TROUBLE DE DÉFICIT DE L'ATTENTION/HYPERACTIVITÉ (TDA/H)	37
EXPLORER NOTRE RÔLE DE PARENT – ATTACHEMENT ET AUTRES	38
GRANDIR AVEC SON ENFANT	39
Bien-être	40
Communiquer pour se faire comprendre	41
Discipline positive	42
Écoute active	43
L'estime et l'affirmation de soi chez mon enfant	44
Explorer notre rôle de parent – Attachement et autres	45
Famille	46
Je ressens de la colère contre mon enfant... Pourquoi?	47
Résolution de conflits avec mon enfant	48
Valeurs, traditions et culture	49
INTIMIDATION	50
Cyberintimidation et sextortion	50
MASSAGE POUR BÉBÉS – PROGRAMME <i>I/AM</i>	51
PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT	52
ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT	52
PROCESSUS DE DEUIL CHEZ L'ENFANT	53
SÉCURITÉ CHEZ MON ENFANT	54
SEXUALITÉ CHEZ MON ENFANT	55
TRIPLE P	56
Y'A PERSONNE DE PARFAIT	57
ATELIERS ET GROUPES POUR FAMILLES	58
COMMUNICATION MÈRE – FILLE	59
COMMUNICATION MÈRE – FILS	60
PREMIER BÉBÉ, NOUVELLE MAMAN	61
ATELIERS ET GROUPES POUR JEUNES	62
GROUPE DE SOUTIEN POUR ENFANTS DE PARENTS SÉPARÉS OU DIVORCÉS	63
MANGER, RELAXER, AIMER ET S'AIMER	64
ATELIERS INFORMATIFS POUR ADULTES	65
ACCUEILLONS L'HIVER	66
ART DE SE DÉTENDRE ET LE STRESS	67
LA DÉPRESSION : RECONNAÎTRE, AGIR ET PRÉVENIR	68

JE RESSENS DE LA COLÈRE	69
LA DIVERSITÉ SEXUELLE	70
HOLD ME TIGHT POUR COUPLE	71
DIRE AU REVOIR, CE N'EST PAS FACILE! LE DEUIL	72
DÉPRESSION POST-PARTUM ET LE BABY BLUES	73
JAMAIS ASSEZ : LES DÉPENDANCES ET LES JEUX	74
MANGER BEAUCOUP, À LA FOLIE OU RIEN DU TOUT	75
TROUBLES ALIMENTAIRES	75
MOI, JE M'AIME : ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI	76
NE T'INQUIÈTE PAS! SURMONTER L'ANXIÉTÉ	77
ON NE S'AIME PLUS : DIVORCE/SÉPARATION	78
RELATIONS SAINES	79
ATELIERS ET GROUPES DE SOUTIENS POUR LES AÎNÉ(E)S ET LES ADULTES LES ENTOURANT	80
AÎNÉS AVISÉS, AÎNÉS EN SÉCURITÉ	81
AIDANT NATUREL	82
VIVRE APRÈS LA MORT : LE DEUIL	83
VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT COMMUNAUTAIRE	84
VOUS SOUVENEZ-VOUS DE MOI? ALZHEIMER ET DÉMENCE	85
FORMATIONS POUR ORGANISMES, ENTREPRISES, ÉDUCATEURS/ÉDUCATRICES ET PROFESSIONNEL(LE)S	86
L'ARC-EN-CIEL DES PERSONNALITÉS	87
FORMATION ASIST	88
GIRAFE, CROCODILE, KOALA, ROUGE : TROUBLE DE DÉFICIT DE L'ATTENTION/HYPERACTIVITÉ (TDA/H)	89
MÉDIATION – EN MILIEU DE TRAVAIL OU COMMUNAUTAIRE	90
TROUSSE : LA VIOLENCE FAMILIALE EN MILIEU DE TRAVAIL	91
ENSEMBLE DE TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FOETALE (ETCAF)	92
ATELIERS EN ALPHABÉTISATION FAMILIALE	93
CONTE-YOGA	94
ALPHAMANI	95
CHANSONS, CONTES ET COMPTINES	96
LES CONTES POUR GRANDIR EN SANTÉ	97
D'UNE CULTURE À L'AUTRE, JE M'INTÈGRE EN FAMILLE	98
J'APPRENDS EN FAMILLE	99

INTRODUCTION – SECTEUR EMPLOYABILITÉ	101
ATELIERS OFFERTS AUX ADULTES FRANCOPHONES	102
LA PERSONNALITÉ GAGNANTE POUR TROUVER UN EMPLOI	103
RÉDACTION DU CURRICULUM VITAE ET DE LA LETTRE DE PRÉSENTATION	104
STRATÉGIES DE RECHERCHE D’EMPLOI	105
COMMENT SE PRÉPARER POUR L’ENTREVUE D’EMPLOI	106
S’INTÉGRER DANS SON MILIEU DE TRAVAIL	107
LES NORMES D’EMPLOI CANADIENNES & MANITOBAINES	108
LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL	109
RÉSOLUTION DE CONFLITS AU TRAVAIL	110
LA DISCRIMINATION ET LA DIVERSITÉ EN MILIEU DE TRAVAIL	111
PLANIFIER VOTRE AVENIR	112
LE PORTFOLIO	113
ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES ET AUX UNIVERSITÉS	114
RÉDACTION DU CURRICULUM VITAE ET DE LA LETTRE DE PRÉSENTATION	115
DIVERSITÉ DES PERSONNALITÉS ET EMPLOI	116
STRATÉGIES DE RECHERCHE D’EMPLOI	117
COMMENT SE PRÉPARER POUR L’ENTREVUE D’EMPLOI	118
AUTRES ATELIERS	119
LA GROSSESSE AU TRAVAIL	120
MAMAN RETOURNE AU TRAVAIL	121
LE HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL	122
LA PERTE D’EMPLOI	123
COURS D’INFORMATIQUE POUR LES CHERCHEURS D’EMPLOI	124
INTRODUCTION – SECTEUR ALPHABÉTISATION	125
SECTEUR ALPHABÉTISATION	126
AIDE AUX DEVOIRS	127
ALPHABÉTISATION DES ADULTES EN FRANÇAIS	128
DIPLOME D’ÉTUDES GÉNÉRALES (DEG)	129
COURS D’INFORMATIQUES AUX AINÉ(E)S	130
PROJET BUDGÉTISATION « SAVING CIRCLE »	131

**RESPONSABLES DU SECTEUR
ENTRAIDE ET COUNSELLING**

**Chantal
Lambert Mutual**



**Sophie
Bouchard**



**Emmanuelle L.
Beauregard**



**Brigitte
Dorge**



**Rikki
Fontaine**



**Valérie
Williamme**



420, rue Des Meurons
Unité 114
Winnipeg (Manitoba) R2H 2N9
Téléphone : (204) 233-1735
ou 1 (800) 207-5874
Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.pluri-elles.mb.ca
Courriel :
pluridg@pluri-elles.mb.ca

INTRODUCTION

SECTEUR ENTRAIDE ET « 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 aux 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 le plan 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 (Manitoba) inc. 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 « Entraide et Counselling » invite toute personne à prendre connaissance de sa programmation et à communiquer avec l'organisme pour plus d'informations.

Rikki Fontaine – 204-233-1735 poste 208
Mona Audet – 204-233-1735 poste 203

ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES FRANCOPHONES OU D'IMMERSION

ART DE SE DÉTENDRE ET LE STRESS

BUT

Permettre aux jeunes d'être sensibilisés à la détente et de reconnaître la place du stress dans leur quotidien. L'atelier permet également d'augmenter le répertoire des techniques de relaxation.

OBJECTIFS

- Définir ce qu'est la détente
- Différencier la détente du sommeil
- Comprendre les effets du stress
- Explorer ses sentiments
- Déterminer l'importance de la détente
- Identifier des moyens efficaces pour se détendre

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur le stress et la détente
- Informations sur la gestion du 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, une trousse d'informations est remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

**Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210**



COPAIN, COPINE, ÇA CLIQUE – APPRENONS À RÉSOUDRE LES CONFLITS

BUT

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

OBJECTIFS

- Identifier et comprendre les conflits
- Comprendre les étapes de la résolution de conflits
- Comprendre l'importance de l'écoute active et de la communication
- Savoir trouver des solutions efficaces pour résoudre des conflits
- Comprendre l'importance de demeurer calme en moment de conflit

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur la résolution de conflits
- Informations 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, une trousse d'informations est remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

**Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210**

LE COURAGE D'ÊTRE SOI-MÊME : 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 d'identifier les personnes de notre entourage qui rehaussent ou abaissent notre estime de soi. Il offre l'opportunité d'analyser les perceptions que nous avons de nous-mêmes et des autres.

OBJECTIFS

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

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur l'estime et l'affirmation de soi
- Informations présentées sur l'estime et l'affirmation de soi et ses composantes
- Activités interactives afin de promouvoir et prendre connaissance de l'estime et l'affirmation de soi
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

**Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210**



ENTRE PAIRS

BUT

Cet atelier permet d'outiller les adolescentes et les 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
- Savoir référer à un professionnel

DÉROULEMENT

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

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Qualités d'un aidant naturel
- Communication et résolution de conflits
- Écoute active et 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

INTIMIDATION

Cyberintimidation et sextortion

BUT

Cet atelier pour jeunes a pour but d'informer les participants sur la cyberintimidation et la sextortion. Ils apprendront les différentes sortes de technologies et comment elles peuvent être mal utilisées pour blesser d'autres personnes.

OBJECTIFS

- Approfondir le sujet de l'intimidation et de la sextortion
- Améliorer leurs connaissances des différentes sortes de technologie
- Comprendre le monde des médias sociaux et comment ils sont associés à la cyberintimidation
- Savoir utiliser la technologie de façon sécuritaire et respectueuse

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions au sujet de la cyberintimidation et de la sextortion
- Activités pour explorer les côtés positifs et les côtés négatifs de la technologie (textos, médias sociaux, clavardage Internet)
- Discussions et informations au sujet de la sécurité technologique
- Présentation d'un témoignage
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

INTIMIDATION ET TAXAGE

BUT

Prendre connaissance des comportements liés à l'intimidation et au taxage afin de les reconnaître ultérieurement. L'atelier a pour but de développer l'empathie chez les jeunes et de trouver des solutions fondées sur la responsabilisation de la communauté scolaire par rapport à ce dilemme.

OBJECTIFS

- 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
- Partager des réflexions et des expériences sur le taxage et l'intimidation
- Identifier et trouver des solutions possibles pour réduire l'intimidation et le taxage dans son milieu

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes 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 les responsabilités des jeunes
- Témoignage vidéo
- Activités interactives qui aident à sensibiliser les jeunes à l'intimidation et au taxage et d'y trouver des solutions
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

SI TU ME CONNAISSAIS VRAIMENT

BUT

Cet atelier intensif permettra aux adolescentes et aux adolescents de développer de l'empathie, de s'informer sur des stéréotypes et des préjugés sociétaux et de mieux connaître leurs responsabilités et leurs droits par rapport à l'intimidation.

OBJECTIFS

- Mieux comprendre les enjeux de l'intimidation
- S'ouvrir aux autres et partager des moments difficiles
- Démontrer de l'empathie envers les autres
- Apprendre au sujet des stéréotypes et des préjugés sociétaux et comment ceux-ci ajoutent de la pression à la vie quotidienne
- Comprendre les droits et les responsabilités de chacun et chacune en ce qui concerne l'intimidation

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une durée minimale de trois heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Activité brise-glace
- Discussions sur les stéréotypes et les préjugés
- Activité pour développer l'empathie : « si tu me connaissais vraiment... » et « croiser la ligne »
- Discussions au sujet de l'intimidation, de nos droits et de nos responsabilités
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

JE RESSENS DE LA COLÈRE

BUT

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

OBJECTIFS

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

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Discussions ouvertes en groupe sur les émotions et la colère
- Informations partagées sur les émotions et la colère
 - o Les causes
 - o Où elle se situe dans le corps
 - o Comment gérer sa colère
 - o Les effets de la colère
- Activité interactive pour apprendre à gérer sa colère de façon saine et se relaxer
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATIONS

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

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

QU'EST-CE QU'ON MANGE? TROUBLES ALIMENTAIRES

BUT

Cet atelier vise les jeunes de la 4^e à la 12^e 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

- Comprendre l'importance d'un poids santé
- Comprendre le Guide alimentaire canadien et les quatre groupes alimentaires
- Reconnaître l'impact médiatique et comprendre comment dissoudre son effet
- Comprendre les conséquences des diètes amaigrissantes, ainsi que celles de l'anorexie et de la boulimie
- Trouver des moyens de venir en aide à un ou une ami(e) souffrant d'un trouble alimentaire

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur les troubles alimentaires, le guide alimentaire et le poids santé
- Discussions ouvertes 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

**Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210**

RACINES DE L'EMPATHIE

BUT

Cet atelier est offert aux écoles pour les classes de la maternelle à la huitième année. Il a pour but de pratiquer l'empathie avec les élèves tout au long de l'année scolaire avec l'aide d'un bébé, de sa maman, de la conseillère et de leur enseignant. À la fin du programme, les jeunes auront une meilleure estime de soi, une meilleure compréhension des émotions et développeront un solide sentiment d'empathie.

OBJECTIFS

- Développer de l'empathie
- Créer un espace de valorisation et de partage sécuritaire
- Augmenter ses connaissances des émotions et de la compréhension sociale
- Renforcer les comportements prosociaux
- Diminuer l'agressivité envers ses pairs

DÉROULEMENT

Ce programme est développé selon neuf thèmes et se compose de trois visites par thème : une prévisite, une visite et une postvisite. Chaque visite a une durée comprise entre trente minutes et une heure selon le niveau scolaire. Lors de ces 27 rencontres, les jeunes aborderont les thèmes suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- La rencontre du bébé
- Les pleurs
- Les soins et l'équipement
- Les émotions
- Le sommeil
- La sécurité
- La communication
- Qui suis-je?
- Au revoir et tous nos voeux
- Évaluations à la fin de chaque thème

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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

420, rue Des Meurons
Unité 114
Winnipeg (Manitoba) R2H 2N9
Téléphone : (204) 233-1735
ou 1 (800) 207-5874
Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.pluri-elles.mb.ca
Courriel :
pluridg@pluri-elles.mb.ca

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

RELATIONS SAINES

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. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur les composantes d'une bonne relation
- Informations reliées aux relations saines et malsaines
- Activités interactives qui aident à sensibiliser la compréhension des jeunes par rapport aux 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

SANTÉ MENTALE

Quand la panique attaque : surmonter l'anxiété

BUT

Cet atelier informatif aidera les participants à comprendre les facettes de l'anxiété. Les participants apprendront des techniques pour aider à se démarquer de l'anxiété, des phobies et des inquiétudes en utilisant une approche d'acceptation et de conscientisation de soi.

OBJECTIFS

- Comprendre l'anxiété et toutes ces facettes
- Comprendre les mythes associés à l'anxiété et apprendre à les démystifier
- Comprendre les effets de l'anxiété
- Apprendre à contrôler ses choix, ses actions et son futur
- Apprendre l'acceptation et la conscientisation de soi
- Apprendre à regagner le contrôle
- Développer une meilleure confiance en soi

DÉROULEMENT

L'atelier est d'une durée d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Comprendre l'anxiété et toutes ses facettes
- Apprendre à contrôler et à gérer son anxiété
- Apprendre à contrôler sa vie et à développer une nouvelle estime de soi
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

SANTÉ MENTALE

Automutilation et blessures secrètes

BUT

Cet atelier a pour but de prendre connaissance de l'automutilation, de ses causes et de ses conséquences. L'atelier permet d'aider les participants à faire un premier pas afin de s'en sortir ou même afin d'aider un proche qui en souffre.

OBJECTIFS

- Comprendre l'automutilation; ses causes et ses conséquences
- Savoir comment trouver de l'aide pour soi ou pour une personne chère

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions au sujet de l'automutilation
- Informations présentées sur l'automutilation
 - o Causes
 - o Conséquences
 - o Comment trouver de l'aide
 - o 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

SANTÉ MENTALE

Défaire la dépression

BUT

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

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est la dépression : les symptômes, les causes et les sentiments qui y sont rattachés
- Connaître des pistes afin d'alléger les symptômes de la dépression chez quelqu'un d'atteint
- Se familiariser avec le processus d'aide pour accompagner quelqu'un en dépression

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations présentées sur la dépression
 - o Comment reconnaître les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels
 - o Les causes
 - o Les sentiments associés à la dépression
 - o Les pensées suicidaires et la dépression
 - o Comment alléger la dépression
 - o Aider quelqu'un en dépression
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

SANTÉ MENTALE

Éviter la voie suicidaire

BUT

Cet atelier a pour but d'aider les jeunes à mieux comprendre les enjeux du suicide : c'est quoi et pourquoi. Ils apprendront à reconnaître les signes du suicide, les causes et les sentiments associés. Ils apprendront aussi des techniques pour venir en aide aux personnes à risque.

OBJECTIFS

- Se familiariser avec le suicide
- Connaître les symptômes, les causes et les sentiments rattachés aux idées suicidaires
- Savoir comment aider quelqu'un qui démontre des idées suicidaires

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions au sujet du suicide
- Informations présentées sur le suicide
 - o Causes
 - o Conséquences
 - o Comment trouver de l'aide
 - o Comment aider un membre de la famille ou un ami
- Activités qui facilitent la compréhension du suicide
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

SEXUALITÉ

BUT

Cet atelier a pour but de donner de l'information sur le thème de la sexualité aux adolescent(e)s et de sensibiliser les jeunes sur les conséquences des relations sexuelles malsaines. Cet atelier peut être offert en entier ou en séances individuelles.

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. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations au sujet de l'agression sexuelle, de la contraception et des ITS (incluant le SIDA et le VPH)
- Vidéo « Félicitation - I guess »
- Discussions à propos de la vidéo
- Activités qui facilitent la compréhension de l'agression sexuelle, des ITS et de 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Note : Veuillez noter que, par sa politique, Pluri-elles (Manitoba) inc. n'influence en aucun cas des positions précises quant au choix du jeune, par exemple le choix de contraception, d'orientation sexuelle, etc. aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

SEXUALITÉ

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 des 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 d'une agression sexuelle
- Identifier les signes précurseurs afin de diminuer les possibilités d'une agression sexuelle

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur l'impact des agressions sexuelles
- Informations 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Note : Nous recommandons fortement aux responsables de compléter cet atelier avec celui sur les relations saines (page 17).

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

SEXUALITÉ

Félicitations... I guess/Contraception

BUT

Cet atelier vise à sensibiliser les adolescentes et les adolescents de la 7^e à la 12^e année aux conséquences des relations sexuelles non protégées à l'adolescence. Cet atelier vise aussi à présenter des options par rapport aux grossesses non prévues et à transmettre des informations sur la contraception afin que les participant(e)s puissent prendre des décisions éclairées.

OBJECTIFS

- Se familiariser avec les différents moyens de contraception
- Connaître 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. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussion ouverte au sujet des grossesses non prévues
- Vidéo « Félicitation... I guess »
- Discussions ouvertes à propos de la vidéo
- Informations 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Note : Veuillez noter que la vidéo « Félicitations... I guess » présente l'avortement comme un choix possible pour les adolescentes et les adolescents. De par sa politique, Pluri-elles (Manitoba) inc. informe sa clientèle des choix possibles et ne prend en aucun cas une position précise.

**Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210**

SEXUALITÉ

Les infections transmissibles sexuellement (ITS)

BUT

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

OBJECTIFS

- Se familiariser avec les différentes ITS
- Connaître des statistiques et les réalités des ITS
- Savoir quels sont les traitements disponibles et les moyens pour éviter les ITS

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur les ITS incluant les symptômes et les traitements
- Informations sur le VPH et le VIH-SIDA, des sujets brûlants dans l'actualité
- Discussions ouvertes 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

**Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210**

SEXUALITÉ

La diversité sexuelle

BUT

Le but de cet atelier est de sensibiliser les participants sur la diversité sexuelle et réduire la violence envers les gens ayant des sexualités différentes de l'hétérosexualité.

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est la diversité sexuelle
- Utiliser les bons termes pour désigner les différents types de sexualité
- Réduire les préjugés sur les personnes homosexuelles, bisexuelles et trans
- Comprendre les impacts de la discrimination sur les personnes ayant différentes sexualités
- Discuter de divers questionnements et préoccupations sur la diversité sexuelle
- Connaître les organismes locaux de référence dans le domaine de la santé sexuelle

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Activité de vrai ou faux sur les diverses sexualités
- À chaque mot sa définition (comprendre et utiliser les termes appropriés en matière de diversité sexuelle)
- Les impacts de la discrimination en statistiques
- Peux-tu vraiment savoir? Activité contre la discrimination physique
- Témoignage et discussion
- Présentation des organismes de référence
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

TOXIQUE! LES DROGUES ET L'ALCOOL

BUT

Cet atelier est destiné aux adolescentes et aux adolescents dans le but de les informer davantage sur les drogues et l'alcool afin qu'ils puissent prendre des décisions éclairées envers ces dernières.

OBJECTIFS

- Connaître les différentes drogues ainsi que leurs effets à court et à long terme
- Connaître les statistiques et les raisons pour lesquelles les jeunes consomment
- Prendre des décisions éclairées envers les drogues et l'alcool

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Présentation sur les différentes sortes de drogues et d'alcools, leurs effets et les statistiques
- Activités pour explorer les connaissances sur la drogue et l'alcool
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

**Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210**

TU ME MANQUES : LE DEUIL

BUT

Démystifier le deuil et son processus tout en normalisant les sentiments qui y sont rattachés chez les jeunes.

OBJECTIFS

- Connaître les étapes du deuil
- Partager des expériences de vie
- Explorer ses sentiments et les impacts du deuil
- Identifier des moyens de réconfort sains

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes 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
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

VIOLENCE FAMILIALE, NO WAY!

BUT

Cet atelier est destiné aux adolescentes et aux adolescents de la 7^e à la 12^e 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

- Reconnaître le cycle de la violence, les différents types de violence ainsi que leurs définitions
- Comprendre les effets de la violence chez la ou les victimes
- Trouver des moyens efficaces de combattre la violence

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée d'une heure. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur le cycle de la violence et les types de violence (selon la roue de la violence)
- Discussions ouvertes 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

ATELIERS ET GROUPES POUR ADULTES ENTOURANT L'ENFANT

ALLAITEMENT – GROUPE NOURRI-SOURCE D'ENTRAIDE

BUT

Le but de ce service est de supporter les mamans qui allaitent et qui aimeraient davantage d'appui dans leurs démarches.

OBJECTIFS

- Développer un lien privilégié avec une autre maman qui connaît bien l'allaitement
- Partager ses défis et succès en toute confiance
- Être écoutée
- Explorer des astuces et pistes de solutions à ses défis d'allaitement

DÉROULEMENT

Pluri-elles (Manitoba) inc. a formé un groupe de mères bénévoles qui sont prêtes à appuyer d'autres mamans allaitantes par l'entremise de soutien téléphonique. Chaque mère qui fait une demande sera jumelée à une marraine Nourri-Source (mère bénévole formée à cet effet). La durée et la fréquence des conversations entre une marraine et une filleule sont laissées à leur discrétion.

- Le service est offert en français, en anglais ainsi qu'en arabe.
- Les conversations téléphoniques sont confidentielles.
- Un service de référence sera proposé aux mères dont les besoins dépassent les capacités d'une relation téléphonique.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Au besoin, les familles qui veulent plus d'informations sur l'allaitement peuvent contacter Pluri-elles (Manitoba) inc.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Valérie Williamme – 204-233-1735 poste 206

COMPRENONS L'INTIMIDATION

BUT

Le but de cet atelier est de donner de l'appui aux parents dont l'enfant vit de l'intimidation. Il a pour but d'outiller le parent de façon à ce qu'il puisse aider son enfant à mettre fin à l'intimidation.

OBJECTIFS

- Apprendre au sujet des différentes sortes d'intimidation
- Apprendre au sujet des rôles en ce qui concerne l'intimidation
- Apprendre des techniques pour lutter contre l'intimidation
- Savoir comment offrir du soutien et de l'amour à son enfant

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- C'est quoi l'intimidation
- Le qui, quand, quoi, où, pourquoi et comment de l'intimidation
- Outils pour aider et soutenir son enfant contre 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

L'AUTOMUTILATION : BLESSURES SECRÈTES

BUT

Cet atelier permet de se familiariser avec le sujet 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 afin d'aider un proche qui en souffre.

OBJECTIFS

- Comprendre l'automutilation, ses causes et ses conséquences
- Savoir trouver de l'aide pour soi-même ou pour une personne chère

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur l'automutilation
- Informations présentées sur l'automutilation
 - o Causes
 - o Conséquences
 - o Comment trouver de l'aide
 - o 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

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

- Savoir parler au « je » dans son quotidien afin de mieux exprimer ses besoins et ses attentes
- Comprendre les processus de la communication verbale et non verbale
- Savoir reconnaître les obstacles à la communication
- Savoir susciter la coopération de son enfant
- Explorer comment améliorer sa relation parent - enfant

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Table ronde avec les participants
- Discussions ouvertes sur la communication avec son enfant
- Informations présentées pour assurer une bonne communication :
 - o Les moyens de communication
 - o Le processus de communication
 - o Les messages clairs et efficaces en utilisant le « je »
 - o Comment susciter la coopération de son enfant
 - o Comment améliorer la relation parent et enfant
- Activités interactives qui mettent en pratique les moyens de communication positifs
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

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 des effets de l'alcool et des différentes drogues à court et à long terme
- Connaître les statistiques, les risques, les attitudes, les croyances et les indices de consommation de drogues et d'alcool pour démystifier les fausses croyances
- Aider son jeune à augmenter son estime de lui-même, savoir 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. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur les drogues et l'alcool
- Informations présentées sur les drogues et l'alcool
 - o Les types et les effets de l'alcool et des drogues
 - o Les statistiques et les indices
 - o L'encadrement
- Activités interactives pour sensibiliser les participants sur les drogues et l'alcool
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

L'ALCOOLISATION FOETALE (ETCAF)

BUT

Cet atelier a pour but d'augmenter les connaissances sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale (ETCAF). 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 foetale
- 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. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur l'ETCAF et ses caractéristiques
- Discussions et informations 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GIRAFE, CROCODILE, KOALA, ROUGE : TROUBLE DE DÉFICIT DE L'ATTENTION/HYPERACTIVITÉ (TDA/H)

BUT

Donner des renseignements aux parents sur les troubles de déficit de l'attention / hyperactivité et offrir des outils pour faciliter la vie familiale.

OBJECTIFS

- Définir « les troubles de déficit de l'attention / hyperactivité »
- Identifier les causes
- Connaître les services appropriés pour évaluer le niveau des troubles d'un enfant
- Avoir des outils pour mieux organiser son environnement afin de faciliter le fonctionnement de son enfant
- Reconnaître l'importance de prendre soin de soi en tant que parent

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes en groupe sur les troubles de déficit de l'attention / l'hyperactivité
- Informations présentées sur les troubles d'attention/ l'hyperactivité
 - o Les définitions
 - o Les symptômes
 - o Les causes
 - o Les inquiétudes parentales
 - o Comment mieux gérer le fonctionnement de l'enfant
 - o Comment prendre soin de soi
 - o Les ressources communautaires
- Activités interactives pour sensibiliser les parents aux troubles de déficit de l'attention / l'hyperactivité
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?

Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210



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

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Table ronde avec les participants
- Discussions de groupe sur les différents rôles exécutés comme parent
- Informations partagées sur les rôles variés des parents et l'importance de l'attachement
 - o Que font les parents? (les buts et les rôles)
 - o Les styles parentaux
 - o Les parents comme éducateurs
 - o Le concept de l'attachement
 - o Stratégies pour encourager l'attachement
 - o Comment améliorer la relation avec son enfant
- Vidéo présentée sur l'attachement
- Activité interactive afin de promouvoir l'attachement entre le parent et l'enfant
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATIONS

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

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GRANDIR AVEC SON ENFANT

BUT

En partenariat avec le secteur d'alphabétisation familiale, Grandir avec son enfant est un programme répondant aux besoins des adultes entourant l'enfant. Le programme encourage les participantes et les participants à s'accepter et à se valoriser davantage, à prendre conscience de son rôle de parent et développer une attitude positive envers l'apprentissage tout au long de la vie. Après avoir participé à cet atelier, les participant(e)s devraient avoir développé une plus grande fierté de leur langue et de leur culture.

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance de lire et d'écrire dans sa langue maternelle
- Créer un environnement de respect et de tolérance afin de partager et d'échanger des idées ouvertement
- Identifier ses forces et ses faiblesses
- Développer une meilleure estime de soi
- Développer davantage ses compétences parentales
- Explorer le lien entre l'estime de soi, l'identité culturelle et l'identité linguistique
- Participer à des activités interactives de lecture et d'écriture
- Savoir utiliser les ressources communautaires disponibles

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
- Communiquer pour se faire comprendre
- La discipline positive
- L'écoute active
- L'estime de soi
- Évaluations
- Explorons notre rôle de parent
- La famille
- Je ressens de la colère contre mon enfant! Pourquoi?
- La résolution de conflit
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

GRANDIR AVEC SON ENFANT

Bien-être

BUT

Permettre aux parents d'explorer les différentes sources de stress dans leur vie, comment y faire face et comment favoriser le bien-être.

OBJECTIFS

- Explorer le lien entre notre perception de la vie et le stress
- Savoir écouter son corps afin d'identifier ses besoins et trouver des moyens pour les satisfaire

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur le stress et la détente
- Informations présentées 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GRANDIR AVEC SON ENFANT

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

- Savoir communiquer en utilisant le « je » au quotidien afin de mieux exprimer ses besoins et ses attentes
- Comprendre les processus de communication verbale et non verbale
- Comprendre les obstacles à la communication
- Savoir susciter la coopération de son enfant
- Travailler sur l'amélioration de sa relation parent - enfant

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Table ronde avec les participants
- Discussions ouvertes sur la communication avec son enfant
- Informations présentées pour assurer une bonne communication
 - o Les moyens de communication
 - o Le processus de communication
 - o Les messages clairs et efficaces en utilisant le « je »
 - o Comment susciter la coopération de son enfant
 - o Comment améliorer la relation parent et enfant
- Activités interactives qui mettent en pratique les moyens de communication positive
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GRANDIR AVEC SON ENFANT

Discipline positive

BUT

Permettre aux parents d'apprendre à gérer la discipline de 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

- Analyser des situations courantes entre parents et enfants
- Comprendre ses réponses face aux différentes situations
- Explorer le thème de la discipline et de la punition
- Développer 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. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Table ronde avec les participants
- Discussions ouvertes sur les relations entre parents et enfants, les moments de joie ainsi que de frustration
- Informations présentées sur la discipline positive
 - o Pourquoi les enfants se comportent-ils comme ils le font?
 - o Discipline et punition. Quelle est la différence?
 - o Le développement de relations positives
 - o Encourager les comportements appropriés
 - o Établir des limites
 - o Stratégies pour gérer les comportements inappropriés de façon positive
- Jeux de rôles qui mettent en pratique les stratégies de la discipline positive
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GRANDIR AVEC SON ENFANT

Écoute active

BUT

Cet atelier permet aux parents de découvrir le respect, les sentiments, de comprendre leur enfant et de se mettre dans la peau de l'autre. Il développe les capacités d'écoute active chez les parents.

OBJECTIFS

- Développer ses capacités d'écoute active
- Pratiquer l'écoute active à l'aide de jeux de rôles
- Apprendre à «comprendre» plutôt qu'à « être compris »

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Table ronde avec les participants
- Discussions ouvertes sur la communication
- Informations présentées sur la communication et l'écoute active
 - o Les moyens et les processus de communication efficace
 - o Les techniques de l'écoute active
 - o L'empathie
 - o L'importance de la valorisation des sentiments
 - o Comment améliorer la relation avec son enfant
- Jeux de rôles 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GRANDIR AVEC SON ENFANT

L'estime et l'affirmation de soi chez mon enfant

BUT

L'atelier sur l'estime et l'affirmation de soi permet aux personnes participantes de développer des habiletés qui augmenteront l'estime de soi de leur enfant. Cet atelier permettra aussi d'identifier les personnes de leur entourage qui rehaussent ou abaissent leur estime de soi. Il offre l'opportunité de réfléchir sur soi, ses perceptions, ses comportements et ses relations avec les autres.

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 de l'empathie

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions sur l'estime de soi, ses propres qualités et les façons de maintenir une bonne estime de soi
- Informations 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. Lors de chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GRANDIR AVEC SON ENFANT

Explorer notre rôle de parent – Attachement et autres

BUT

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

OBJECTIFS

- Réfléchir aux différents rôles et responsabilités d'un parent
- Réfléchir sur l'importance de l'attachement
- Connaître différentes stratégies qui promeuvent l'attachement

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Table ronde avec les participants
- Discussions de groupe sur les différents rôles exécutés comme parent
- Informations partagées sur les rôles variés des parents et l'importance de l'attachement
 - o Que font les parents? (les buts et les rôles)
 - o Les styles de parents
 - o Les parents comme éducateurs
 - o Le concept de l'attachement
 - o Stratégies pour encourager l'attachement
 - o Comment améliorer la relation avec son enfant
- Vidéo 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GRANDIR AVEC SON ENFANT

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

- 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. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes de groupe sur la famille
- Informations partagées sur la famille
 - o L'évolution de la famille
 - o Les types de famille
 - o L'importance de la famille
 - o Les besoins de santé et de sécurité
 - o Les besoins affectifs et éducatifs
 - o La culture orale
 - o Comment améliorer la relation parent-enfant
- Activité interactive reliée 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GRANDIR AVEC SON ENFANT

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

- Reconnaître dans quelles parties de son corps les émotions sont ressenties
- Accepter ses émotions
- Savoir exprimer ses émotions de manière saine
- Savoir enseigner à ses enfants comment exprimer leurs émotions sainement.

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes de groupe sur les émotions et la colère
- Informations partagées sur les émotions et la colère
- Définitions
 - o Les raisons
 - o Les étapes
 - o Reconnaître sa colère
 - o Les dangers de la colère
 - o Comment atténuer sa colère
 - o 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GRANDIR AVEC SON ENFANT

Résolution de conflits avec mon enfant

BUT

Permettre aux parents de s'outiller par rapport aux conflits et à ses différentes étapes. De plus, cet atelier expose des stratégies pour faire face aux conflits qui surviennent dans la vie de tous les jours, surtout dans un contexte familial.

OBJECTIFS

- Comprendre le lien entre la pensée, les sentiments et le comportement
- Comprendre pourquoi les enfants se comportent comme ils le font
- Prendre conscience de ses réactions physiques et de ses émotions par rapport au comportement de ses enfants
- Comprendre et valoriser ses émotions positives

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur la résolution de conflits
- Informations au sujet de la résolution de conflits
 - o Les étapes de la résolution de conflits
 - o Comment reconnaître sa colère
 - o Comment gérer ses émotions
 - o 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GRANDIR AVEC SON ENFANT

Valeurs, traditions et culture

BUT

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

OBJECTIFS

- Valoriser sa culture, ses valeurs et ses traditions
- Explorer le lien entre l'identité culturelle et l'estime de soi
- Apprendre au sujet des valeurs, des traditions et de la culture au Canada et des moyens de s'intégrer en préservant sa propre identité

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions sur le sens de la culture, des valeurs et des traditions
- Discussions sur l'impact de l'identité culturelle sur l'estime de soi
- Informations sur les valeurs, les traditions et la 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

INTIMIDATION

Cyberintimidation et sextortion

BUT

Cet atelier pour parents a pour but d'informer les participants au sujet de la cyberintimidation et de la sextortion. Ils apprendront au sujet des différentes sortes de technologie et comment elles peuvent être mal utilisées pour blesser d'autres personnes.

OBJECTIFS

- Apprendre au sujet de la cyberintimidation et de la sextortion
- Comprendre le monde des médias sociaux et comment ils sont associés à la cyberintimidation
- Savoir comment accompagner son enfant dans l'utilisation d'Internet
- Connaître les ressources pour dénoncer la cyberintimidation
- Comprendre le jargon utilisé par les jeunes (émoticons, abréviations)

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions au sujet de la cyberintimidation et de la sextortion
- Exploration de son propre niveau de confort face aux nouveaux médias
- Discussions et informations au sujet de la sécurité technologique
- Présentation des ressources et façons de dénoncer des actes d'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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

MASSAGE POUR BÉBÉS – PROGRAMME IAIM

BUT

Le but de ce programme est de promouvoir le touché sain et l'attachement parent-enfant à l'aide du massage.

OBJECTIFS

- Développer un lien d'attachement solide entre parent et enfant
- Rencontrer et échanger avec d'autres parents
- Connaître des techniques de massage approuvées par l'association internationale de massage pour bébé (IAIM)
- Augmenter les compétences de communication et l'estime de soi des parents
- Favoriser une meilleure santé globale chez les bébés

DÉROULEMENT

Ce programme se déroule en 5 sessions d'une heure et demie. Les thèmes abordés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Apprentissage des techniques de massage : des jambes et pieds, des bras et mains, du ventre et de la poitrine, du dos, du visage et les mouvements alternatifs au massage
- Discussion entre parents sur des thèmes universels tels que les pleurs, le sommeil, l'estime de soi, le retour au travail, l'alimentation etc.
- Présentation de divers points théoriques touchant le massage et ses bienfaits : les huiles à utiliser, la routine contre les coliques, l'historique de l'association de massage pour bébé etc.

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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes afin de faciliter la continuité des apprentissages à la maison.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Valérie Williamme – 204-233-1735 poste 206

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). Cet atelier expose une multitude de techniques à la fois concrètes et efficaces pour que l'adulte entourant l'enfant puisse l'encadrer adéquatement.

OBJECTIFS

- 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 chacune. Le programme se déroule comme suit :

- Aider les enfants dans l'expression de 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
- Évaluations

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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

PROCESSUS DE DEUIL CHEZ L'ENFANT

BUT

Cet atelier permet aux parents de mieux comprendre le processus du deuil chez les enfants afin d'être capable accompagner un enfant endeuillé et de réduire ainsi les possibles 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 et leurs réactions au deuil
- Trouver des façons pour apporter une aide aux enfants endeuillés

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Table ronde avec les participants
- Discussions ouvertes 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 psychologiques néfastes si le processus de deuil n'est pas bien adressé
- Activités interactives afin de sensibiliser les parents aux processus de deuil chez 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

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 Internet) et d'offrir des outils pour les garder en sécurité.

OBJECTIFS

- Identifier des situations à risque
- Partager ses inquiétudes quant à la sécurité de son/ses enfant(s)
- Échanger des conseils et astuces
- Trouver des moyens et des idées en groupe afin d'aider à se sécuriser et sécuriser ses enfants

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur les inquiétudes de la sécurité pour leur enfant
- Informations présentées pour assurer une meilleure sécurité chez l'enfant
 - o Les risques et les inquiétudes
 - o Les endroits à risque : Internet, la rue, etc.
 - o Les règlements et les conseils pour différents âges
- Activités interactives afin de promouvoir la 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. D'autres ressources, notamment de la Ville de Winnipeg, seront remises.

Lors de chaque atelier, une trousse d'informations sera également remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

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
- Connaître des informations sur la puberté, la contraception et les infections transmissibles sexuellement
- Savoir comment entamer une discussion sur la sexualité entre parents et enfants

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur la sexualité de l'enfant
- Informations présentées sur la sexualité
 - o La sexualité des enfants et des adolescents
 - o Les comportements et les jeux sexualisés
 - o Le rôle du parent : comment aborder le sujet?
 - o La puberté
 - o La contraception
 - o Les infections transmissibles sexuellement (ITS)
- Activités interactives afin de sensibiliser les participants à la sexualité des jeunes
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

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

- Savoir gérer des problèmes de comportement et des problèmes de développement courants
- Réduire le recours aux méthodes disciplinaires correctives 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 en des appels téléphoniques d'environ quinze minutes. La dernière session est en groupe et dure deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Pratiques parentales positives
- Aide au développement des enfants
- Gestion des comportements inappropriés
- Planification future
- Utilisation des stratégies relatives aux pratiques parentales positives
- 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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

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. Le programme est centré sur l'expérience du groupe et comporte beaucoup d'échanges libres.

OBJECTIFS

- Réduire l'isolement
- Partager ses intérêts et soucis tout en explorant des thèmes choisis
- Apprendre à connaître l'information sur la santé, la sécurité, le comportement des enfants et les ressources disponibles dans la communauté

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 (Manitoba) inc.
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

ATELIERS ET GROUPES POUR FAMILLES

COMMUNICATION MÈRE – FILLE

BUT

Ce groupe est destiné aux mères et à leurs filles âgées de 9 à 12 ans. Le but des rencontres est de renforcer davantage leur relation et leur communication en facilitant des discussions sur des 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
- Comprendre l'importance d'une bonne estime de soi et la capacité de s'affirmer
- Être confortable d'aborder des conversations sur les thèmes liés à la puberté (ex. changements du corps)
- Comprendre l'importance de maintenir un poids santé grâce à une alimentation saine et l'activité physique
- Identifier les différents types de relations et déterminer les relations saines et malsaines

DÉROULEMENT

L'atelier comprend un total de 5 sessions d'une heure et trente minutes. Un minimum de 2 paires mères-filles est nécessaire.

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- 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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

COMMUNICATION MÈRE – FILS

BUT

Ce groupe est destiné au mère et à leur fils âgé de 9 à 12 ans dans le but de renforcer davantage leur relation et leur communication en facilitant la discussion sur des 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
- Comprendre l'importance d'une bonne estime de soi et la capacité de s'affirmer
- Être confortable d'aborder des conversations sur les thèmes liés à la puberté (ex. changements du corps)
- Comprendre l'importance de maintenir un poids santé grâce à une alimentation saine et l'activité physique
- Identifier les différents types de relations et déterminer les relations saines et malsaines

DÉROULEMENT

L'atelier comprend un total de 5 sessions d'une heure et trente minute. Un minimum de 2 paires mère-fils est nécessaire.

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc. 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 d'exercices physiques
- 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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

PREMIER BÉBÉ, NOUVELLE MAMAN

BUT

Cet atelier destiné aux nouvelles mamans a pour but d'accompagner la nouvelle mère dans son rôle parental afin de mieux l'outiller au quotidien. L'atelier s'adresse aux mères qui prennent soin d'un nourrisson âgé entre 0 et 6 mois.

OBJECTIFS

- Échanger sur l'éducation et le bien-être du nouveau bébé
- Participer à des activités de lecture
- Favoriser l'image positive du bébé
- Apprendre à valoriser les sentiments du bébé
- Apprendre à connaître l'importance de l'attachement et l'estime de soi afin de créer un lien de confiance
- Développer ses compétences parentales
- Connaître et utiliser des ressources diverses avec ses enfants
- Explorer la raison d'être de la famille, identifier les obstacles à son épanouissement et explorer des moyens et les surmonter

DÉROULEMENT

Cet atelier se déroule sur une période de 5 semaines à raison d'une fois par semaine, ce groupe doit être composé d'au moins deux mères avec leur bébé. La durée d'une séance est de 1 h 30. Ces ateliers se déroulent comme suit :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- L'attachement et la discipline positive
- L'estime de soi du bébé et de la maman
- La communication et les émotions
- Le jeu et la lecture
- Le couple et 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

ATELIERS ET GROUPES POUR JEUNES

GROUPE DE SOUTIEN POUR ENFANTS DE PARENTS SÉPARÉS OU DIVORCÉS

BUT

Ce groupe de soutien permet aux enfants de se rencontrer et de faire des activités tout en discutant des défis de la séparation ou du divorce de leurs parents (les changements, les sentiments de colère et de culpabilité, le deuil, vivre dans deux maisons et pourquoi les parents se séparent). Le but de l'atelier est de normaliser leurs situations. Il permet aussi d'acquérir les outils nécessaires pour améliorer sa communication et apprendre à gérer ses émotions.

OBJECTIFS

- Normaliser ses expériences
- Avoir du soutien
- Exprimer ses émotions et ses opinions par rapport à la séparation ou le divorce
- Comprendre le changement créé par la séparation ou le divorce
- Comprendre les étapes d'un deuil lié à une séparation ou un divorce

DÉROULEMENT

Le groupe de soutien se rencontrera une fois par semaine pendant 6 semaines et les rencontres dureront 1 h 30. Les sessions se dérouleront de la façon suivante :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions et activités pour comprendre pourquoi les parents se séparent ou divorcent
- Discussions et activités sur les changements associés à la séparation et au divorce
- Discussions et activités pour mieux accepter la vie dans deux maisons
- Discussions et activités sur le sentiment de colère
- Discussions et activités sur le sentiment de culpabilité
- Discussions et activités sur le deuil
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

MANGER, RELAXER, AIMER ET S'AIMER

BUT

Cet atelier s'adresse aux adolescentes de 13 à 17 ans pour les aider à faire face aux problèmes typiques de l'adolescence. Cet atelier permet aux participantes d'approfondir leurs connaissances et d'avoir l'opportunité d'utiliser les nouveaux outils acquis dans leur quotidien. Cet atelier donnera aussi la chance aux adolescentes de partager leurs idées, leurs pensées et leurs expériences de vie afin de s'offrir un soutien mutuel.

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'un poids santé, les dangers associés aux diètes amaigrissantes et les troubles alimentaires
- Développer une bonne alimentation basée sur les recommandations du guide alimentaire canadien et en apprenant à lire les étiquettes d'emballage
- Identifier les symptômes du stress, comment les contrer et l'art de se détendre
- Distinguer les relations saines des relations malsaines
- Développer une santé sexuelle saine
- Développer une nouvelle perspective de soi en explorant l'influence de notre pensée sur notre estime de soi.

DÉROULEMENT

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

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations et discussions sur le poids santé, les troubles alimentaires et le rôle des médias
- Informations et discussions sur les causes du stress, la gestion du stress et l'art de se détendre
- Informations et activités pour promouvoir les relations amoureuses et amicales saines
- Informations sur les moyens de contraception et les infections transmissibles 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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

ATELIERS INFORMATIFS POUR ADULTES

ACCUEILLONS L'HIVER

BUT

Cet atelier permet d'informer les nouveaux arrivants sur l'hiver au Manitoba. Il offre des 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
- Connaître les activités et les sports d'hiver qu'il est possible de faire au Manitoba

DÉROULEMENT

D'une durée d'une heure (1 h), voici le déroulement proposé :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Activités pour comprendre l'hiver manitobain
- Informations et démonstrations 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

ART DE SE DÉTENDRE ET LE STRESS

BUT

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

OBJECTIFS

- Comprendre les différentes composantes du stress
- Explorer les différentes façons de gérer son stress
- Définir ce qu'est la détente et son importance

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur le stress et la détente
- Informations présentées pour gérer le stress
- Activités interactives afin de promouvoir la détente
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

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

- Savoir ce qu'est la dépression : les symptômes, les causes, les sentiments qui y sont rattachés, ainsi que les pensées suicidaires
- Savoir comment soulager la dépression pour accompagner quelqu'un qui en souffre
- Savoir comment aider un membre de sa famille ou un ami qui souffre de dépression

DÉROULEMENT

La période prévue pour cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions ouvertes sur la dépression
- Informations présentées sur la dépression
 - o Comment reconnaître les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels
 - o Les causes
 - o Les sentiments associés à la dépression
 - o Les pensées suicidaires
 - o Comment alléger la dépression
 - o 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

JE RESSENS DE LA COLÈRE

BUT

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

OBJECTIFS

- Amener les adultes à reconnaître ce qui cause la colère et comment la gérer
- Informer les adultes sur les façons d'exprimer leurs émotions et leur colère de manière saine
- Amener les adultes à reconnaître dans quelles parties de leur corps ils ressentent leurs émotions, spécifiquement la colère et les amener à les accepter
- Promouvoir un engagement au changement face à sa colère

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Discussions ouvertes en groupe sur les émotions et la colère
- Informations partagées sur les émotions et la colère
 - o Les causes et où elle se situe dans le corps
 - o Comment gérer sa colère
 - o Les effets de la colère
- Activité interactive pour apprendre à gérer sa colère de façon saine et se relaxer
- Former un engagement personnel à faire face à notre colère
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATIONS

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

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

LA DIVERSITÉ SEXUELLE

BUT

Le but de cet atelier est de sensibiliser les participants sur la diversité sexuelle et réduire la violence envers les gens ayant des sexualités différentes de l'hétérosexualité.

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est la diversité sexuelle
- Utiliser les bons termes pour désigner les différents types de sexualité
- Réduire les préjugés sur les personnes homosexuelles, bisexuelles et trans
- Comprendre les impacts de la discrimination sur les personnes ayant différentes sexualités
- Discuter de divers questionnements et préoccupations sur la diversité sexuelle
- Connaître les organismes locaux de référence dans le domaine de la santé sexuelle

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Activité de vrai ou faux sur les diverses sexualités
- À chaque mot sa définition (comprendre et utiliser les termes appropriés en matière de diversité sexuelle)
- Les impacts de la discrimination en statistiques
- Peux-tu vraiment savoir? Activité contre la discrimination physique
- Témoignage et discussion
- Présentation des organismes de référence
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

HOLD ME TIGHT POUR COUPLE

BUT

Suite à la naissance d'un enfant, cet atelier permet aux couples de se rencontrer et de discuter afin de développer une meilleure compréhension de leur dynamique de couple. Le but de ces échanges est de choisir des comportements constructifs dans sa relation.

OBJECTIFS

- Définir et reconnaître sa dynamique de couple ainsi que les dialogues destructifs
- Établir ce dont chaque partenaire a besoin
- Explorer un moment difficile et comment trouver réparation
- Améliorer sa communication, le pardon et l'intimité à l'intérieur du couple

DÉROULEMENT

L'atelier est construit en huit séances d'une heure (1 h). Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Exploration d'où le couple se situe
- Exploration de la dynamique du couple
- Reconnaître les dialogues destructifs
- Élaboration des besoins du couple
- Réparation d'un moment difficile
- Ouverture vers le pardon
- Exploration de l'importance de l'intimité
- Création d'une routine pour maintenir le progrès du couple
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

DIRE AU REVOIR, CE N'EST PAS FACILE! LE 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 après un deuil.

OBJECTIFS

- Connaître les étapes du deuil
- Explorer les sentiments et les répercussions d'un deuil
- Identifier des moyens de réconfort sains

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur les étapes du deuil et les sentiments associés
- Discussions sur les différents moyens de réconfort
- Activités qui promeuvent la compréhension des comportements sains par rapport 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

DÉPRESSION POST-PARTUM ET LE BABY BLUES

BUT

Cet atelier permet aux adultes d'approfondir davantage leurs connaissances au sujet de la dépression post-partum et de ses effets.

OBJECTIFS

- Définir ce qu'est la dépression post-partum et ses symptômes
- Mieux comprendre l'allaitement et l'attachement
- Explorer ses sources de soutien et de stress
- Élargir ses perspectives pour développer de nouvelles façons de recevoir du soutien

DÉROULEMENT

L'atelier se déroule sur une période de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Présentation des différents niveaux de dépression
- Présentation des symptômes de la dépression post-partum
- Présentation de l'allaitement et l'attachement
- Présentation du couple
- Présentation sur la façon de s'entraider
- Routine pour maintenir le progrès du couple
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

JAMAIS ASSEZ : LES DÉPENDANCES ET LES JEUX

BUT

Ce groupe de soutien est destiné aux membres de la famille d'un adulte ou d'un(e) aîné(e) qui a une dépendance aux jeux de hasard. Il a pour but d'aider à comprendre les dépendances aux jeux de hasard et de trouver des manières de faire face aux problèmes de dépendance d'un adulte ou d'un(e) aîné(e) dans son entourage. Ce groupe trouvera aussi des façons dont les membres de la famille peuvent aider l'adulte ou l'aîné(e).

OBJECTIFS

- Comprendre les dépendances aux jeux de hasard
- Discuter de la communication effective
- Discuter des limites interpersonnelles
- Discuter du soutien, de la façon de s'occuper de soi-même et des prochains pas à faire

DÉROULEMENT

Les participants se rencontreront à quatre reprises à raison de deux heures par semaine. Les séances sont dans l'ordre suivant :

- Les jeux de hasard
- La communication effective
- Les limites interpersonnelles
- Soutien, s'occuper de soi-même et les prochains pas

Pour chaque séance, les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Introduction des facilitateurs et présentation du groupe
- Brise-glace
- Discussions des sujets choisis
- Activité sur le thème de la semaine
- Les facilitateurs vont poser une question en fin de séance
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

MANGER BEAUCOUP, À LA FOLIE OU RIEN DU TOUT : TROUBLES ALIMENTAIRES

BUT

Le but est de prendre connaissance de ce qu'est une alimentation saine. En explorant des troubles alimentaires tels que l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie boulimique et l'obésité, les participants font des liens avec l'influence des médias et de la société tout en développant des outils afin de savoir comment aider un membre de la famille ou un ami qui pourrait souffrir de troubles alimentaires.

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'un poids santé
- Se familiariser avec 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
- Faire un 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 de troubles alimentaires

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur les troubles alimentaires, le guide alimentaire et le poids santé
- Discussions ouvertes 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

MOI, JE M'AIME : 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 aux participants d'identifier les personnes de leur entourage qui rehaussent ou abaissent leur estime personnelle. Il offre l'opportunité de réfléchir sur les perceptions que l'on a sur soi et sur les autres.

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 durée de cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions sur l'estime de soi, ses propres qualités et les façons de maintenir une bonne estime de soi
- Informations 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

NE T'INQUIÈTE PAS! SURMONTER L'ANXIÉTÉ

BUT

Cet atelier aidera les participants à trouver des techniques pour affronter et pour gérer leur anxiété. L'atelier aidera également les participants à démystifier leur anxiété, leurs phobies et leurs inquiétudes en utilisant une approche d'acceptation et de conscientisation de soi.

OBJECTIFS

- Comprendre l'anxiété et toutes ses facettes
- Comprendre les mythes associés à l'anxiété et apprendre à les démystifier
- Comprendre les effets de l'anxiété sur leur vie
- Apprendre à contrôler ses choix, ses actions et son futur
- Développer l'acceptation et la conscientisation de soi
- Apprendre à regagner le contrôle
- Développer sa confiance en soi

DÉROULEMENT

L'atelier comprend 3 séances de 2 heures chacune. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Se préparer pour un nouvel avenir
 - Comprendre l'anxiété et toutes ses facettes
- Commencer un nouveau trajet
 - Apprendre à contrôler et à gérer son anxiété
- Prendre conscience de sa vie
 - Apprendre à contrôler sa vie et à développer une nouvelle estime de soi
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

ON NE S'AIME PLUS : DIVORCE/SÉPARATION

BUT

Cet atelier est destiné aux personnes nouvellement divorcées ou séparées et sert à les informer sur les façons de s'y prendre au quotidien après un divorce ou une séparation.

OBJECTIFS

- Bâtir un futur positif et prometteur sans partenaire
- Comprendre les émotions associées au divorce ou à la séparation
- Déterminer ses besoins émotionnels et les besoins de ses enfants

DÉROULEMENT

La durée de la session est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions des émotions et sentiments associés au divorce et à la séparation
- Informations sur les impacts du divorce et de la séparation chez l'enfant
- Activités pour promouvoir l'autonomie et comment prendre soin de soi
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

RELATIONS SAINES

BUT

Cet atelier permet aux personnes adultes d'évaluer ou de découvrir leurs propres relations pour qu'elles deviennent nourrissantes pour eux et pour 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 durée de cet atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Discussions des différences entre les relations saines et les relations malsaines
- Informations sur les différents types d'abus, sur le cycle de la violence et comment le rompre
- Informations 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

ATELIERS ET GROUPES DE SOUTIENS POUR LES AÎNÉ(E)S ET LES ADULTES LES ENTOURANT

AÎNÉS AVISÉS, AÎNÉS EN SÉCURITÉ

BUT

Cet atelier permet aux adultes d'apprendre les différents styles d'abus, de reconnaître les signes, de les prévenir et de savoir agir. Les participants apprendront comment rester en sécurité à la maison et à l'extérieur.

OBJECTIFS

- Définir les différents styles d'abus et de violence
- Partager son expérience avec des personnes ouvertes d'esprit
- Apprendre à connaître les informations sur la sécurité
- Prendre connaissances des ressources d'aide

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Explorer les sortes d'abus et de violence
- Voir ensemble des témoignages de situations d'abus
- Activités sur les statistiques canadiennes de la sécurité chez les aînés
- Survol de la sécurité légale
- Ressources pour la sécurité physique
- Partage et questions
- Ressources disponibles à tous
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

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, de leurs amis ou de leur voisin.

OBJECTIFS

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

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 à différentes activités :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc. 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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

VIVRE APRÈS LA MORT : LE 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

- Se familiariser avec 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 (2) heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur les étapes du deuil et les sentiments associés
- Discussions sur les différents moyens de réconfort
- Activités qui promeuvent la compréhension des comportements sains par rapport 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT COMMUNAUTAIRE

BUT

Cet atelier a pour but d'outiller les participants à la résolution de conflits afin d'amener ceux-ci à vivre en harmonie dans un environnement communautaire rempli de personnes ayant diverses personnalités.

OBJECTIFS

- Comprendre les différentes sortes de personnalités et les diverses perspectives
- Apprendre à vivre dans un environnement communautaire
- Apprendre des techniques pour promouvoir la communication efficace
- Apprendre différentes résolutions de conflits

DÉROULEMENT

L'atelier est d'une durée d'une heure et demie. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Exploration des différentes sortes de personnalité
- Apprendre à vivre avec des personnes ayant différentes personnalités
- Explorer leurs perspectives
- Discuter des techniques de communication efficace
- Apprendre des techniques de 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

VOUS SOUVENEZ-VOUS DE MOI? ALZHEIMER ET DÉMENCE

BUT

Cet atelier vise les adultes ayant un être cher atteint de démence ou de la maladie d'Alzheimer et les adultes qui veulent avoir plus d'informations sur ces sujets. Il permet aux participants de comprendre la réalité de la démence et de la maladie d'Alzheimer.

OBJECTIFS

- Définir et reconnaître les signes de la maladie
- Partager des expériences personnelles
- Explorer des trucs pour garder une bonne relation avec une personne atteinte
- Travailler sur la façon de prendre soin de soi-même

DÉROULEMENT

L'atelier dure 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Définitions et explications de la démence et de la maladie d'Alzheimer
- Partage d'expériences personnelles
- Activités de groupe
- Ressources à donner sur le sujet
- Partage d'idées pour prendre soin de soi-même
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

FORMATIONS POUR ORGANISMES, ENTREPRISES, ÉDUCATEURS/ÉDUCATRICES ET PROFESSIONNEL(LE)S

L'ARC-EN-CIEL DES PERSONNALITÉS

BUT

Le but de cet atelier est d'augmenter la compréhension des différentes personnalités qui peuvent coexister dans des environnements tels qu'un foyer de personnes âgées ou un bureau. L'atelier vise avant tout à trouver la couleur de chaque participant pour que chacun comprenne ce qui motive les différentes personnalités et comment communiquer de façon efficace pour avoir une atmosphère coopérative basée sur le respect.

OBJECTIFS

- Obtenir une meilleure compréhension sur ses motivations personnelles et celles des personnes autour de soi
- Comprendre comment communiquer efficacement avec les personnes du même domaine
- Accroître sa compréhension aux différentes sortes de personnalités
- Explorer comment aborder des personnalités qui sont opposées à notre personnalité naturelle
- Diminuer les réactions négatives qui peuvent mener à un environnement malsain
- Améliorer la communication et la coopération

DÉROULEMENT

L'atelier comprend huit (8) séances de deux heures (2 h) chacune. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Quiz des couleurs afin de découvrir quelle couleur représente le mieux chaque participant
- Explorer les différentes sortes de couleurs tout en portant une attention particulière sur ce qui motive chaque couleur
- Explorer comment communiquer de façon efficace avec chaque couleur
- Discussion par rapport aux perceptions et comment notre personnalité peut affecter nos perceptions
- Comment gérer les personnalités difficiles
- Les réactions malsaines
- L'écoute active
- Activité sur la coopération
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

FORMATION ASIST

BUT

Cette formation permet aux participants de mieux comprendre les enjeux des pensées suicidaires et d'y remédier. Elle a pour but de leur apprendre les étapes de prévention, d'intervention et de postintervention reliées aux pensées suicidaires afin d'augmenter leur confort et leurs connaissances par rapport aux pensées suicidaires tout en les aidant à créer un plan prévenant le suicide.

OBJECTIFS

- Se sentir en confiance pour aborder une conversation sur les pensées suicidaires
- Reconnaître les signes des pensées suicidaires
- Développer des techniques d'écoute active pour mieux reconnaître les opportunités d'espoir de vivre
- Être capable de créer un plan de sécurité

DÉROULEMENT

La formation se déroule sur une période de deux jours d'une durée de 7 heures chacune. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Exploration des pensées par rapport au suicide et aux pensées suicidaires
- Présentation des types d'intervention
- Exploration des signes liés au suicide
- Pratique de l'écoute active axée sur les opportunités d'espoir de vivre
- Présentation du 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210

GIRAFE, CROCODILE, KOALA, ROUGE : TROUBLE DE DÉFICIT DE L'ATTENTION/HYPERACTIVITÉ (TDA/H)

BUT

Cet atelier permet aux adultes d'approfondir davantage leurs connaissances au sujet du trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. L'atelier parle de la façon de reconnaître ces troubles chez les enfants et chez les adultes ainsi que des techniques afin d'améliorer la performance personnelle ou la performance chez l'enfant atteint d'un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Partage des ressources disponibles à Winnipeg.

OBJECTIFS

- Définir et reconnaître les symptômes et les comportements associés aux troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité
- Énumérer les défis par rapport au diagnostic
- Énumérer les aspects positifs du diagnostic
- Explorer des techniques pour aider les adultes, dont le diagnostic a été fait, à s'intégrer de façon positive dans leur environnement
- Accroître la capacité à reconnaître que soi-même ou que quelqu'un dans notre environnement pourrait vivre avec cette difficulté
- Donner de l'informer sur les ressources.

DÉROULEMENT

L'atelier est d'une durée d'une heure et demie. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Définir le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et comment les reconnaître chez soi ou chez une autre personne
- Explorer les défis particuliers du trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité
- Discuter des facteurs résilients des gens qui ont reçu un diagnostic
- Parler des techniques pour maximiser le potentiel de quelqu'un avec un trouble d'attention
- Que faire si on soupçonne qu'une personne a un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité
- Les différentes sortes de ressources disponibles pour ceux avec un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210



MÉDIATION – EN MILIEU DE TRAVAIL OU COMMUNAUTAIRE

BUT

Cet atelier permet aux participants d'améliorer leur communication verbale et non verbale, de reconnaître les obstacles à la communication et d'utiliser des messages clairs avec leur interlocuteur.

OBJECTIFS

- Savoir utiliser le « je » au quotidien pour mieux exprimer ses besoins et ses attentes
- Comprendre les processus de la communication verbale et non verbale
- Comprendre et reconnaître les barrières à la communication
- Développer ses capacités d'écoute active à l'aide de jeux de rôles
- Développer sa capacité à comprendre plutôt qu'à être compris

DÉROULEMENT

Cet atelier est d'une durée de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Table ronde avec les participants
- Discussions ouvertes sur la communication
- Informations présentées pour assurer une bonne communication
 - o Les moyens et les processus de communication efficace
 - o Les techniques de l'écoute active
 - o Les messages clairs et efficaces en utilisant le « je »
 - o L'empathie
 - o L'importance de la valorisation des sentiments
- Activités interactives qui mettent en pratique les moyens de communication positive
- 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, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

**Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210**

TROUSSE : LA VIOLENCE FAMILIALE EN MILIEU DE TRAVAIL

BUT

Cette trousse permet d'aider les entreprises et les 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 les 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

L'atelier dure deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur le cycle de la violence et les différents types d'abus
- Discussions 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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

**Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210**

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

BUT

Cette formation a pour but d'augmenter les connaissances sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale (ETCAF). Elle permet de comprendre les effets secondaires et d'outiller les personnes participantes à faire face à cette réalité afin qu'ils ou elles puissent aider et travailler avec des jeunes et adultes atteints de l'ETCAF.

OBJECTIFS

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

DÉROULEMENT

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

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Information sur l'ETCAF et ses caractéristiques
- Discussions et informations sur les stratégies d'intervention
- 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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

**Vous désirez l'atelier?
Contactez Brigitte Dorge – 204-233-1735 poste 210**

ATELIERS EN ALPHABÉTISATION FAMILIALE

CONTE-YOGA

En ajoutant des techniques de gymnastique douce, de méditation et de relaxation par le yoga à celles du pouvoir imaginaire des histoires, on obtient le conte-yoga, un puissant amalgame d'épanouissement pour les enfants.

BUT

Les ateliers Conte-Yoga offrent aux enfants la possibilité de découvrir le yoga à travers différents contes qui émerveilleront leur imagination et éveilleront leur conscience. Il encourage les enfants à faire des choix appropriés pour leur santé physique et mentale. Ces sessions sont offertes aux garderies, aux écoles et aux CPEF ainsi qu'à tous les groupes francophones qui veulent offrir le conte en cadeau aux enfants de 4 à 12 ans.

OBJECTIFS

Pour l'esprit

- Transmettre le plaisir et le goût du conte en français aux jeunes enfants d'âge préscolaire et scolaire
- Favoriser et développer la créativité, la concentration, l'écoute active, le calme et la paix intérieure.

Pour le corps

- Améliorer la condition physique, l'équilibre, la respiration consciente et la souplesse.
- Découvrir le plaisir des moments de détente et de relaxation

Pour la connaissance

- Augmenter les connaissances, le vocabulaire, les langues, la culture et la géographie

DÉROULEMENT

Suite à l'animation ou la lecture d'un conte, les enfants imitent les personnages et les faits saillants du récit sous forme de postures de yoga; en revivant l'histoire en mouvement, ils ancrent profondément en eux la notion de respect des autres. Lorsqu'ils personnifient avec tout leur corps les personnages et leurs aventures, les enfants saisissent mieux et comprennent mieux tous les parties du conte. Après les postures de yoga et la relaxation guidée, lorsque les enfants sont bien détendus, l'animateur leur propose d'explorer des pistes de discussion sous forme de questions en lien avec le conte.

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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Valérie Williamme – 204-233-1735 poste 206

ALPHAMANI

BUT

Cet atelier a pour but d'offrir aux enfants un milieu structuré qui facilite leur socialisation en français et qui les prépare à rentrer à l'école. Il permet aussi de stimuler les enfants à l'émergence de l'écrit ainsi que les ouvrir au nouveau monde qui les entoure par la chanson, l'histoire, le jeu et les découvertes.

OBJECTIFS

- Faciliter l'intégration des réfugiés dans leur pays d'adoption
- Se familiariser avec la langue française et certaines démarches d'apprentissage utiles pour leurs enfants dont ils sont les premiers éducateurs
- Connaître des outils pour développer ses compétences parentales
- Sensibiliser les adultes entourant l'enfant à leur rôle de modèle auprès de l'enfant
- Respecter leur culture d'origine et valoriser leur acquis et leurs compétences
- Développer un nouveau réseau social adapté à leurs besoins
- Sensibiliser les adultes à l'importance de l'éveil à l'écriture chez l'enfant de 0 à 5 ans
- Encourager et développer le lien parent/enfant

DÉROULEMENT

Le programme propose huit (8) ateliers à raison d'une session par semaine. Chaque session dure 3 heures et se divise en cinq parties :

- Accueil
- Activités d'alphabétisation familiale (adultes/enfants)
- Activités simultanées – activités adultes (discussion sur le thème du jour)/activités enfants
- Goûter en groupe
- Départ

Voici quelques thèmes qui seront abordés avec les adultes entourant les enfants

- L'impact de l'immigration sur la dynamique familiale
- Mes nouveaux droits
- L'alphabétisation familiale
- Mon rôle parental
- Faciliter mon intégration
- Une famille en santé

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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?

Contactez Valérie Williamme – 204-233-1735 poste 206



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 donneront aux participants 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 l'éveiller au merveilleux monde de la langue française.

Au cours des ateliers, les participants découvriront le clown Bricolo et ses amis qui leur apprendront de nouvelles comptines, de jolies chansons, des sons différents, des bricolages amusants, ainsi que des activités dynamiques. De plus, ce programme leur 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 oeuvres d'art des tout-petits, ainsi que les informations pertinentes reçues lors des échanges entre parents.

Thèmes :

- J'apprends à mon enfant à aimer la lecture
- J'anime des histoires avec mon enfant
- Je réfléchis avant d'agir
- Je réponds aux sentiments de mon enfant
- La discipline avec mon enfant
- Explorons notre rôle de parent
- L'estime de soi

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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?

Contactez Valérie Williamme – 204-233-1735 poste 206

LES CONTES POUR GRANDIR EN SANTÉ

BUT

Le programme propose des sessions d'animation de contes afin d'éveiller les enfants au merveilleux monde des histoires. Il encourage les enfants à faire des choix appropriés pour leur santé physique et mentale. Ces sessions sont offertes aux garderies, aux écoles et aux CPEF ainsi qu'à tous les groupes francophones qui veulent offrir le conte en cadeau aux enfants de 0 à 12 ans.

OBJECTIFS

- Transmettre le plaisir et le goût de la lecture en français aux jeunes enfants d'âge préscolaire et scolaire
- Encourager les enfants d'âge scolaire à devenir des modèles pour les plus petits en leur faisant la lecture
- Aider les enfants à développer une meilleure estime de soi
- Favoriser l'éveil à la lecture, à l'écriture et à la culture de façon générale
- Identifier et goûter de nouveaux aliments sains
- Découvrir le plaisir des sens
- Découvrir le plaisir des moments de détente (selon le groupe d'âge)

DÉROULEMENT

Le programme se déroule en deux ou trois sessions dont la durée dépend du groupe d'âge. Les animations peuvent être offertes dans un parc, dans le but de promouvoir des activités en plein air, ou à l'intérieur. Des activités physiques et de relaxation seront offertes.

Lors des ateliers pour les 0 – 2 ans, nous explorons à travers le conte, nos 5 sens, le mouvement du corps en comptine et l'activité physique par le yoga pour enfant. Deux sessions d'une heure sont à prévoir.

Lors des ateliers pour les 3 – 5 ans, nous découvrirons différentes façons de communiquer avec notre corps par le biais du conte, en utilisant nos 5 sens. Nous pratiquerons la relaxation et la respiration et nous découvrirons également les aliments santé fournis par « Mère Nature ». Deux sessions d'une heure trente sont prévues.

Lors des ateliers pour les enfants d'âge scolaire, les jeunes découvriront le plaisir de lire et de raconter des histoires aux plus petits de la garderie ou de leur famille après avoir reçu une formation de base en animation de contes adaptés pour eux. Cela leur permettra d'augmenter leur estime de soi. Trois sessions de deux heures sont prévues.

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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?

Contactez Valérie Williamme – 204-233-1735 poste 206

D'UNE CULTURE À L'AUTRE, JE M'INTÈGRE EN FAMILLE

BUT

Cet atelier a pour but d'offrir aux enfants un milieu structuré qui facilite leur socialisation en français et qui les prépare à rentrer à l'école. Il permet de stimuler les enfants à l'émergence de l'écrit ainsi que de les ouvrir au nouveau monde qui les entoure par la chanson, l'histoire et le jeu.

OBJECTIFS

- Faciliter l'intégration des immigrants économiques ou reçus dans leur pays d'adoption
- Connaître des outils pour développer différentes compétences parentales
- Se familiariser à son rôle de modèle auprès de l'enfant
- Respecter sa culture d'origine et valoriser ses acquis ainsi que ses compétences
- Développer un nouveau réseau social adapté à ses besoins
- Être sensible à l'importance de l'éveil à l'écriture chez l'enfant de 0 à 5 ans
- Encourager et développer le lien parent/enfant

DÉROULEMENT

Le programme propose huit ateliers à raison d'une session par semaine. Chaque session dure deux heures et se divise en cinq parties :

- Accueil
- Activités d'alphabétisation familiale (adultes/enfants)
- Activités simultanées – activités adultes (discussion sur le thème du jour)/activités enfants
- Goûter en groupe
- Départ

Voici quelques thèmes qui seront abordés :

- La gestion du stress post migratoire
- Mon intégration sociale
- Mes droits au Canada
- L'alphabétisation familiale
- Moi comme parent
- Mon nouveau système de santé
- Mœurs canadiennes versus mon pays

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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?

Contactez Valérie Williamme – 204-233-1735 poste 206



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
- Connaître les ressources disponibles dans la communauté

DÉROULEMENT

Ces rencontres hebdomadaires d'une heure trente minutes donnent aux participants 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 l'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 suggérera aux participants des livres, des CD de chansons françaises et des ressources sur différents thèmes parentaux.

L'adulte participant aura la chance de continuer son parcours 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.

Les thèmes des séances incluent :

- Sensibiliser le participant à son rôle de parent
- Sensibiliser et valoriser l'estime de son enfant
- Valoriser et accepter les sentiments et les émotions de son enfant
- Développer une bonne communication entre adulte et enfant
- Sensibiliser les adultes entourant l'enfant à l'importance de la lecture dès la naissance
- Permettre aux adultes entourant l'enfant d'échanger librement sur des sujets de leur choix

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 chaque atelier, une trousse d'informations sera remise aux personnes participantes sur les différents types de violence.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Valérie Williamme – 204-233-1735 poste 206



Pluri-elles (Manitoba) inc.

420, rue Des Meurons, unité 114 | Winnipeg (Manitoba) R2H 2N9
Téléphone : (204) 233-1735 ou 1 (800) 207-5874 | Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.pluri-elles.mb.ca | Courriel : pluridg@pluri-elles.mb.ca

RESPONSABLES DU SECTEUR EMPLOYABILITÉ

Ghizlane
El Merzouki



Manon
Des Côtes



Danielle
Sanderson



Brahim
Zahri



Christian
Calvary



420, rue Des Meurons
Unité 114
Winnipeg (Manitoba) R2H 2N9
Téléphone : (204) 233-1735
ou 1 (800) 207-5874
Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.pluri-elles.mb.ca
Courriel :
pluridg@pluri-elles.mb.ca

INTRODUCTION SECTEUR EMPLOYABILITÉ

Le présent ouvrage détaille la liste des ateliers qu'offre le secteur 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 aux 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, en cas de demande.

Pluri-elles (Manitoba) inc. est un organisme à but non lucratif qui procure les outils nécessaires pour grandir sur le plan personnel et professionnel, en 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 Employabilité invite toute personne intéressée à prendre connaissance de sa programmation à communiquer avec l'organisme pour obtenir plus d'informations.

Ghizlane El Merzouki - 204-233-1735 poste 202

Manon Des Côtes - 204-233-1735 poste 216

Danielle Sanderson - 204-233-1735 poste 205

Brahim Zahri - 204-233-1735 poste 211

Christian Calvary - 204-233-1735 poste 213

ATELIERS OFFERTS AUX ADULTES FRANCOPHONES

Financement fourni par :
Le gouvernement du Manitoba
Centraide (United Way Winnipeg)

LA PERSONNALITÉ GAGNANTE POUR TROUVER UN EMPLOI

BUT

Permettre aux chercheurs d'emploi d'acquérir les outils nécessaires afin de mieux se connaître et de se valoriser pour se donner plus de chance de décrocher un emploi.

OBJECTIFS

- Permettre aux participants de découvrir sa personnalité
- Permettre aux participants de faire le point et de se situer dans leur recherche d'emploi
- Se définir des objectifs réalistes en accord avec sa personnalité

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Activité brise-glace
- Discussions ouvertes sur les défis de la recherche d'emploi
- Activité : jeux de questions sur les styles sociaux
- Présentation des personnalités avec la méthode des couleurs
- Activités interactives et informations qui aident à sensibiliser la compréhension de soi et des personnes qui nous entourent
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATIONS

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

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

RÉDACTION DU CURRICULUM VITAE ET DE LA LETTRE DE PRÉSENTATION

BUT

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

OBJECTIFS

- Comprendre les différentes formes du curriculum vitae canadien et le personnaliser
- Partager ses 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 durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Informations sur le curriculum vitae
- Informations sur la lettre de présentation
- Activités interactives
- Discussions et partage sur le curriculum vitae et la lettre de présentation
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

STRATÉGIES 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
- Connaître des informations sur le processus de recherche d'emploi
- Partager des outils
- Trouver des moyens pour faciliter sa recherche d'emploi

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Informations sur les stratégies de recherche d'emploi
- Activités interactives
- Discussions et partage sur les stratégies de recherche d'emploi
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

COMMENT SE PRÉPARER POUR L'ENTREVUE D'EMPLOI

BUT

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

OBJECTIFS

- Connaître les différentes étapes d'une entrevue
- Conseiller les participants
- Partager une liste de conseils / d'astuces
- Reconnaître l'importance de la tenue vestimentaire
- Partager ses expériences d'entrevue
- Comprendre différentes possibilités de réponse aux questions d'une entrevue
- Comprendre l'importance de bien répondre aux questions lors d'une entrevue

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Informations sur l'entrevue d'emploi
- Discussions et partage sur l'entrevue d'emploi
- 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.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

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 un nouveau milieu de travail. Cet atelier s'adresse aux nouveaux diplômés, aux immigrants, aux chefs d'entreprise ou tout simplement aux personnes qui veulent changer de carrière ou ceux qui désirent s'adapter à une nouvelle vie active!

OBJECTIFS

- Connaître les outils nécessaires pour bien démarrer un nouvel emploi
- Partager des expériences d'intégration dans un milieu professionnel
- Reconnaître l'importance des 100 premiers jours de travail

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc..
- Informations sur l'intégration dans le milieu de travail
- Discussions et partage d'expérience sur l'intégration dans le milieu de travail
- Évaluation

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 (Manitoba) inc.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

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 identifier leurs droits dans un milieu du travail.

OBJECTIFS

- Connaître les normes d'emploi du Manitoba
- Identifier des recours possibles en cas d'abus

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Informations sur les normes d'emploi canadiennes et manitobaines
- Modules sur les questions de droits et de responsabilités de l'employeur ainsi que ceux de l'employé en matière de santé et de sécurité au travail
- Discussions et partage sur les normes d'emploi canadiennes et manitobaines
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre un cahier à titre d'informations pour les aider à mieux comprendre les normes ainsi qu'une liste de ressources en cas de problème.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

BUT

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

OBJECTIFS

- Se familiariser avec les moyens de reconnaître les signes du stress (prévention)
- Identifier et agir face à ses sources personnelles de stress
- Élargir son éventail de stratégies de gestion du stress
- Choisir des stratégies afin d'élaborer un plan d'action personnel

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Activités de groupe sur la gestion du stress au travail
- Discussions et partage sur la gestion du stress au travail
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

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. L'atelier donnera des pistes pour prévenir les conflits et démontrera comment s'adresser à ses collègues, ses supérieurs, comment se comporter dans un milieu professionnel, etc.

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

OBJECTIFS

- Connaître les outils nécessaires pour mieux résoudre les conflits au travail
- Partager des expériences de conflits dans le milieu professionnel
- Savoir identifier les différents types de conflits et comment agir pour développer un milieu de travail plus sain

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Informations sur la résolution de conflits au travail
- Discussions et partage d'expériences sur la résolution de conflits au travail
- Évaluation

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 (Manitoba) inc.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

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 aider les victimes de discrimination et encourager la diversité culturelle en milieu de travail.

OBJECTIFS

- 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
- Comprendre le phénomène de la discrimination, à l'aide de professionnels

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 2 heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Informations sur la discrimination et la diversité en milieu de travail
- Activités de groupe
- Discussions et partage d'expériences sur la discrimination et la diversité en milieu de travail
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre un cahier d'exercices pour les aider à mieux comprendre le sujet ainsi qu'une liste de ressources lorsque le cas d'une discrimination se présente. Les personnes participantes sont encouragées à venir faire un suivi dans les locaux de Pluri-elles (Manitoba) inc.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

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. Lors de cet atelier, les participants auront la chance de développer une estime personnelle saine tout en s'informant sur une grande diversité de professions.

OBJECTIFS

- Reconnaître ses compétences et ses qualités
- Planifier et organiser un plan d'action de carrière
- Partager des expériences professionnelles
- Échanger des solutions possibles quant à la planification d'un avenir sain
- Connaître les étapes importantes à prendre avant de faire un choix de carrière

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 3 heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Informations sur la planification de son avenir
- Discussions et partage sur la planification de son avenir
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre un cahier d'exercices pour les aider à mieux se comprendre et débiter le processus de changement. Les personnes participantes sont encouragées à venir faire un suivi au local de Pluri-elles (Manitoba) inc.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

LE PORTFOLIO

BUT

Le but de cet atelier est de donner aux personnes participantes des outils servant à organiser les 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 ses connaissances, ses habiletés et ses qualifications
- Cumuler les documents reliés à son cheminement de carrière
- Appuyer son évaluation de rendement et promouvoir ses services au sein d'une entreprise

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Informations sur le portfolio
- Activités de groupe
- Discussions et partage sur le portfolio
- Évaluation
- Un rendez-vous individuel avec nos professionnels pour terminer votre portfolio.

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES ET AUX UNIVERSITÉS

RÉDACTION DU CURRICULUM VITAE ET DE LA LETTRE DE PRÉSENTATION

BUT

Cet atelier aide les élèves/étudiants 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

- Comprendre les différentes formes du curriculum vitae canadien et le personnaliser
- Partager ses 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 durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation des conseillères en emploi et de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur le curriculum vitae
- Informations sur la lettre de présentation
- Activités interactives
- Discussions et partage sur le curriculum vitae et la lettre de présentation
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

Pluri-elles (Manitoba) inc. offre un module d'exemples de curriculum vitae et des exemples de lettres de présentation. Les élèves/étudiants sont encouragés à venir faire un suivi au local de Pluri-elles (Manitoba) inc.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

DIVERSITÉ DES PERSONNALITÉS ET EMPLOI

BUT

Permettre aux chercheurs d'emploi d'acquérir les outils nécessaires afin de mieux se connaître et de se valoriser pour se donner plus de chance de décrocher un emploi.

OBJECTIFS

- Permettre aux participants de découvrir sa personnalité
- Permettre aux participants de faire le point et de se situer dans leur recherche d'emploi
- Se définir des objectifs réalistes en accord avec sa personnalité

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de deux heures. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation de Pluri-elles (Manitoba) Inc.
- Activité brise-glace
- Discussions ouverte sur les défis de la recherche d'emploi
- Activité : jeux de questions sur les styles sociaux
- Présentation des personnalités avec la méthode des couleurs
- Activités interactives et informations qui aident à sensibiliser la compréhension de soi et des personnes qui nous entourent
- Évaluations

RESSOURCES ET DOCUMENTATIONS

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

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

STRATÉGIES DE RECHERCHE D'EMPLOI

BUT

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

OBJECTIFS

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

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation des conseillères en emploi et de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur les stratégies de recherche d'emploi
- Activités interactives
- Discussions et partage sur les stratégies de recherche d'emploi
- Évaluation

RESSOURCES ET DOCUMENTATION

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

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

COMMENT SE PRÉPARER POUR L'ENTREVUE D'EMPLOI

BUT

Cet atelier prépare les élèves/étudiants à mener une entrevue d'emploi efficace.

OBJECTIFS

- Comprendre les différentes étapes d'une entrevue
- Reconnaître l'importance de la tenue vestimentaire
- Partager ses expériences d'entrevues
- Comprendre les différentes possibilités de réponse aux questions d'une entrevue
- Comprendre l'importance de bien répondre aux questions lors d'une entrevue

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation des conseillères en emploi et de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur l'entrevue d'emploi
- Discussions et partage sur l'entrevue d'emploi
- 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.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

AUTRES ATELIERS

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

- Connaître les lois manitobaines et canadiennes reliées à la grossesse au travail
- Connaître les risques du travail pour la femme enceinte et le fœtus
- Se familiariser avec des techniques pour préserver de la santé du fœtus
- Connaître des informations sur le retrait préventif
- Déterminer les changements reliés à la grossesse en milieu de travail

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation des conseillères en emploi et de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur la grossesse au travail
- Discussions et partage sur la grossesse au travail
- 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.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

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. Les participantes pourront se renseigner sur l'aspect psychologique du retour au travail et obtenir des conseils afin de mieux gérer les responsabilités parentales et le travail.

OBJECTIFS

- Connaître les lois liées au retour au travail après un congé de maternité
- Identifier les effets psychologiques d'un retour au travail pour la mère et son enfant
- Comprendre l'impact de la séparation entre parent et enfant
- Connaître des outils et des ressources pour faciliter un retour au travail en douceur

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation des conseillères en emploi et de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur le retour des mères au travail
- Discussions et partage sur le retour des mères
- 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.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

LE HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL

BUT

Cet atelier a pour but d'informer les participants sur les lois manitobaines et canadiennes reliées au harcèlement (sexuel et psychologique) au travail afin de mieux gérer ces situations délicates. L'atelier sera offert avec le secteur counselling.

OBJECTIFS

- Connaître les lois reliées au harcèlement au travail (sexuel et psychologique)
- Identifier et reconnaître les différents types de harcèlement
- Connaître les effets psychologiques du harcèlement et l'impact sur la famille
- Connaître des outils et ressources disponibles pour venir en aide à une personne vivant du harcèlement

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation des conseillères en emploi et de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur le harcèlement sexuel au travail
- Discussions et partage sur le harcèlement sexuel au travail
- 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.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

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'un emploi, ainsi que l'impact sur le moral et la vie quotidienne.

OBJECTIFS

- Connaître les lois relatives à la perte d'un emploi
- Réfléchir à sa nouvelle situation
- Discuter du processus de deuil
- Comprendre les étapes pour poursuivre sa recherche d'emploi

DÉROULEMENT

La durée de l'atelier est de 1 h 30. Les sujets discutés sont les suivants :

- Présentation des conseillères en emploi et de Pluri-elles (Manitoba) inc.
- Informations sur la perte d'emploi
- Discussions et partage sur la perte d'emploi
- 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.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Ghizlane El Merzouki – 204-233-1735 poste 202

COURS D'INFORMATIQUE POUR LES CHERCHEURS D'EMPLOI

Christian
Calvary



OBJECTIF GÉNÉRAL

Le cours a pour but d'une part, d'aider ces personnes à améliorer leurs compétences en informatique pour être capable de réaliser un curriculum vitae et de rédiger une lettre de présentation avec cohérence ; et d'autre part, de faciliter leur recherche d'emploi et leur intégration dans le milieu du travail où l'ordinateur est maintenant un outil incontournable.

Nous offrons trois cours par semaine d'une durée de 2,5 heures. Les séances pour les chercheurs d'emploi sont; les mardis (après-midi et en soirée) ainsi que les mercredis soir. Les personnes apprenantes viennent suivre un cours une fois par semaine pour améliorer leurs compétences, mais ils peuvent aussi venir pratiquer pendant la semaine, car cela demande beaucoup de temps et d'énergie pour arriver à un niveau qui facilitera leur recherche d'emploi.

LES SUJETS DU COURS SONT LES SUIVANTS :

- ✓ Vocabulaire informatique
- ✓ Création et utilisation de la boîte courriel y compris les notions de sécurité
- ✓ Internet et recherches sur différents moteur de recherches
- ✓ Familiarisation avec le clavier
- ✓ Gestion des fichiers
- ✓ Fonctions couper, copier et coller
- ✓ Déplacer, supprimer, sauvegarder et imprimer
- ✓ Marges et tabulations
- ✓ Mise en forme, caractères, paragraphes, alignements, interlignes, puces...
- ✓ Mise en page, changer l'apparence du texte
- ✓ Étiquette
- ✓ Création de fusion
- ✓ Création de tableau
- ✓ Apprendre les raccourcis du clavier
- ✓ Recherche des fichiers dans l'ordinateur
- ✓ Transformer un document Word en PDF
- ✓ Utilisation PowerPoint
- ✓ Synchronisation des Smartphone avec les boîtes courriels
- ✓ Enregistrer et sauvegarder un document sur une clé USB

420, rue Des Meurons
Unité 114
Winnipeg (Manitoba) R2H 2N9
Téléphone : (204) 233-1735
ou 1 (800) 207-5874
Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.pluri-elles.mb.ca
Courriel :
pluridg@pluri-elles.mb.ca

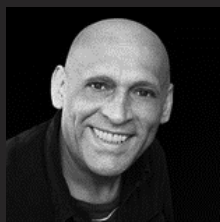
Christian Calvary
Formateur Cours d'informatique pour les chercheurs d'emploi
204-233-1735 poste 213

RESPONSABLES DU SECTEUR ALPHABÉTISATION

Saadia
Saadane



Christian
Calvary



420, rue Des Meurons
Unité 114
Winnipeg (Manitoba) R2H 2N9
Téléphone : (204) 233-1735
ou 1 (800) 207-5874
Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.pluri-elles.mb.ca
Courriel :
pluridg@pluri-elles.mb.ca

INTRODUCTION

SECTEUR ALPHABÉTISATION

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

Il propose des ateliers de formation personnelle et de groupe destinés aux femmes, aux hommes, aux enfants, aux adolescentes et aux 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 en répondant à une clientèle de tous âges.

Il est primordial pour Pluri-elles (Manitoba) inc. de sensibiliser, d'éduquer et d'informer la communauté sur l'alphabétisation. Nos services aident les personnes depuis plusieurs années. Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Si notre organisme n'offre pas le service que vous désirez, 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 et à communiquer avec l'organisme pour plus d'informations.

Saadia Saadane
Responsable du secteur Alphabétisation
204-233-1735 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 du DEG (diplôme d'études générales) en ligne
- ✓ Aide aux devoirs dans les écoles de la Division scolaire franco-manitobaine après les heures de classe

**10 centres partout au Manitoba
24 communautés desservies**

420, rue Des Meurons
Unité 114
Winnipeg (Manitoba) R2H 2N9
Téléphone : (204) 233-1735
ou 1 (800) 207-5874
Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.pluri-elles.mb.ca
Courriel :
pluridg@pluri-elles.mb.ca

AIDE AUX DEVOIRS

BUT

Permettre aux élèves des écoles de la Division scolaire franco-manitobaine (DSFM) de faire leurs devoirs après les heures de classe afin d'améliorer leurs résultats scolaires et de leur permettre également de développer leur sens de l'autonomie et des responsabilités tout en favorisant leur épanouissement.

OBJECTIFS

L'aide aux devoirs est un moyen efficace de lutter contre le retard scolaire et le décrochage. Il aide l'élève en difficulté à retrouver confiance en ses capacités académiques et à regagner son estime de soi. Ce service d'encadrement a généralement lieu dans les écoles après les heures de classe et il permet de :

- Offrir une aide individuelle à des élèves en difficulté en leur permettant de faire leurs devoirs avant leur retour à la maison
- Approfondir le travail fait en classe
- Faire vivre des expériences de réussite

DÉROULEMENT

Ce programme est offert en partenariat avec Pluri-elles (Manitoba) inc. aux écoles de la Division scolaire franco-manitobaine qui en font demande. En général, il est offert deux fois par semaine pour une durée d'une heure et demie.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Saadia Saadane – 204-233-1735 poste 215

ALPHABÉTISATION DES ADULTES EN FRANÇAIS

BUT

Permettre aux adultes francophones d'acquérir les compétences nécessaires pour mieux s'exprimer, écrire et lire en français.

OBJECTIFS

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.

DÉROULEMENT

Formations offertes de septembre à juin en plusieurs sessions du lundi au vendredi, en journée de 13 h 30 à 16 h et en soirée les lundis, mardis, mercredis ou jeudis de 18 h à 20 h.

Les différents programmes offerts sont :

- Alphabétisation de base (niveau débutant, intermédiaire et avancé)
- Francisation et refrancisation
- Alphabétisation fonctionnelle et technologique
- DEG par Internet

Nos centres au Manitoba sont à :

- La Broquerie
- Laurier
- Notre-Dame-de-Lourdes
- Saint-Claude
- Saint-Georges
- Saint-Laurent
- Saint-Pierre-Jolys/Saint-Malo
- Sainte-Agathe
- Sainte-Anne
- Winnipeg



Vous désirez l'atelier?
Contactez Saadia Saadane – 204-233-1735 poste 215

DIPLÔME D'ÉTUDES GÉNÉRALES (DEG)

Saadia
Saadane



BUT

Permettre aux adultes de terminer leurs études pour obtenir un diplôme équivalant au diplôme d'études secondaires qui est reconnu partout au Canada.

OBJECTIFS

- Augmenter ses chances de trouver un emploi
- Obtenir de l'avancement au sein de sa propre organisation
- Prendre des cours à l'université
- Réaliser un but ultime et valorisant

DÉROULEMENT

Le programme du DEG est offert en ligne pour permettre aux adultes de travailler à leur rythme, à partir de la maison. Pluri-elles (Manitoba) inc. offre un soutien personnalisé grâce à un mentor.

Le DEG comprend les matières suivantes :

- Français (lecture et écriture)
- Mathématiques
- Sciences naturelles (biologie, chimie et physique)
- Sciences sociales

L'examen qui comprend 5 tests se déroule à l'Université de Saint-Boniface.

Vous désirez l'atelier?
Contactez Saadia Saadane – 204-233-1735 poste 215

COURS D'INFORMATIQUES AUX AINÉ(E)S

Christian
Calvary



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, les participants seront capables d'utiliser leur ordinateur personnel pour accomplir des tâches telles que l'envoi de courriels et la recherche Internet.

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

LES SUJETS DU COURS SONT LES SUIVANTS :

- Utilisation du logiciel Microsoft Office Word et PowerPoint
- Doigté d'ordinateur (apprentissage du clavier) et de la souris
- 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
- I-Pad
- Sécurité informatique

Christian Calvary
Formateur cours d'informatique aux aîné(e)s
204-233-1735 poste 213

420, rue Des Meurons
Unité 114
Winnipeg (Manitoba) R2H 2N9
Téléphone : (204) 233-1735
ou 1 (800) 207-5874
Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.pluri-elles.mb.ca
Courriel :
pluridg@pluri-elles.mb.ca

PROJET BUDGÉTISATION « SAVING CIRCLE »

Monique
Hébert



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 ou 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
- Suivre les critères du programme
- Avoir un désir de réussite
- Être participant pour la première fois

Les participants correspondant aux critères doivent suivre la formation pendant dix semaines, ouvrir un compte bancaire avec *Assiniboine Credit Union* et faire un dépôt de 65 \$ par mois et ce, pendant quatre mois. En parallèle, ils doivent aussi 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 par rapport à la formation, de déterminer leurs désirs et leur besoins, d'établir des priorités et d'apprendre à demander à leur famille de participer à la prise de décision en matière d'argent.

On enseigne le sens des objectifs immédiats, à court terme et à long terme. 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.

On discute également du crédit : sa définition, sa raison d'être, les différentes sortes de crédit, la façon d'en obtenir, etc. On parle de la gestion du budget, des choix personnels et des conséquences de ces choix. On étudie 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
204-233-1735 poste 212

420, rue Des Meurons
Unité 114
Winnipeg (Manitoba) R2H 2N9
Téléphone : (204) 233-1735
ou 1 (800) 207-5874
Télécopieur : (204) 233-0277
Site : www.pluri-elles.mb.ca
Courriel :
pluridg@pluri-elles.mb.ca