

CATALOGUE

DES ATELIERS OFFERT PAR PLURI-ELLES (MANITOBA) INC.





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.
Avril 2017



TABLE DES MATIÈRES

D	INTRODUCTION	
	SECTEUR ENTRAIDE ET « COUNSELLING »	07
B	ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES FRANCOPHONES	
	OU D'IMMERSION	08
	ART DE SE DÉTENDRE ET LE STRESS	09
	COPAIN, COPINE, ÇA CLIQUE – APPRENS À RÉSOUDRE LES CONFLITS	09
	LE COURAGE D'ÊTRE SOI-MÊME : ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI	10
	ENTRE PAIRS	10
	INTIMIDATION	11
	Cyberintimidation et sextortion	11
	Intimidation et Taxage	11
	Si tu me connaissais vraiment	12
	JE RESSENS DE LA COLÈRE	12
	TROUBLES ALIMENTAIRES	13
	RACINES DE L'EMPATHIE	13
	RELATIONS SAINES	14
	SANTÉ MENTALE	14
	L'anxiété	14
	Automutilation et blessures secrètes	15
	LA DÉPRESSION : RECONNAÎTRE, AGIR ET PRÉVENIR	15
	ÉVITER LA VOIE SUICIDAIRE	16
	SEXUALITÉ	16
	Agression sexuelle	17
	Les méthodes de contraception	17
	Les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)	18
	La puberté	18
	TOXIQUE! LES DROGUES ET L'ALCOOL	19
	TU ME MANQUES : LE DEUIL	19
	VIOLENCE FAMILIALE, NO WAY!	20
D	ATELIERS ET GROUPES POUR ADULTES	
	ENTOURANT L'ENFANT	21
	ALLAITEMENT – GROUPE NOURRI-SOURCE D'ENTRAIDE	22
	L'AUTOMUTILATION : BLESSURES SECRÈTES	22
	COMMUNIQUER AVEC SON ENFANT	23
	LES DROGUES ET MON ADOLESCENT	23
	L'ALCOOLISATION FOETALE (ETCAF)	24
	TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDAH)	24
	GRANDIR AVEC SON ENFANT	25
	Bien-être	25
	Communiquer pour se faire comprendre	26
	Discipline positive	26
	Écoute active	27
	L'estime et l'affirmation de soi chez mon enfant	27



TABLE DES MATIÈRES

Explorer notre rôle de parent – Attachement et autres	28
Famille	28
Je ressens de la colère contre mon enfant...	
Pourquoi?	29
Résolution de conflits avec mon enfant	29
Valeurs, traditions et culture	30
INTIMIDATION	30
Cyberintimidation et sextortion	30
Comprenons l'intimidation	31
PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT	31
PROCESSUS DE DEUIL CHEZ L'ENFANT	32
SÉCURITÉ CHEZ MON ENFANT	32
SEXUALITÉ CHEZ MON ENFANT	33
TRIPLE P	33
Y'A PERSONNE DE PARFAIT	34
DIVERSITÉ SEXUELLE ET IDENTITÉ DE GENRE	34
ATELIERS ET GROUPES POUR FAMILLES	35
COMMUNICATION MÈRE – FILLE	36
PREMIER BÉBÉ, NOUVELLE MAMAN	36

ATELIERS ET GROUPES POUR JEUNES	37
GRUPE DE SOUTIEN POUR ENFANTS DE PARENTS SÉPARÉS OU DIVORCÉS	38
MANGER, RELAXER, AIMER ET S'AIMER	38
SEUL À LA MAISON	39
ATELIERS INFORMATIFS POUR ADULTES	40
ACCUEILLONS L'HIVER	41
ART DE SE DÉTENDRE ET LE STRESS	41
LA DÉPRESSION : RECONNAÎTRE, AGIR ET PRÉVENIR	42
JE RESSENS DE LA COLÈRE	42
LA DIVERSITÉ SEXUELLE	43
HOLD ME TIGHT POUR COUPLE	43
DIRE AU REVOIR, CE N'EST PAS FACILE! LE DEUIL	44
DÉPRESSION POST-PARTUM ET LE BABY BLUES	44
JAMAIS ASSEZ : LES DÉPENDANCES ET LES JEUX	45
TROUBLES ALIMENTAIRES	45
MOI, JE M'AIME : ESTIME ET AFFIRMATION DE SOI	46
NE T'INQUIÈTE PAS! SURMONTER L'ANXIÉTÉ	46
ON NE S'AIME PLUS : DIVORCE/SÉPARATION	47
RELATIONS SAINES	47



TABLE DES MATIÈRES

ATELIERS ET GROUPES DE SOUTIENS POUR LES AÎNÉ(E)S ET LES ADULTES LES ENTOURANT	48	ATELIERS EN ALPHABÉTISATION FAMILIALE	58
AÎNÉS AVISÉS, AÎNÉS EN SÉCURITÉ	49	CONTE-YOGA	59
AIDANT NATUREL	49	ALPHAMANI	59
VIVRE APRÈS LA MORT : LE DEUIL	50	CHANSONS, CONTES ET COMPTINES	60
VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT COMMUNAUTAIRE	50	LES CONTES POUR GRANDIR EN SANTÉ	60
VOUS SOUVENEZ-VOUS DE MOI? ALZHEIMER ET DÉMENCE	51	D'UNE CULTURE À L'AUTRE, JE M'INTÈGRE EN FAMILLE	61
FORMATIONS POUR ORGANISMES, ENTREPRISES, ÉDUCATEUR(TRICE)S ET PROFESSIONNEL(LE)S	52	J'APPRENDS EN FAMILLE	61
LA RÉOLUTION DES CONFLITS ET LA MÉDIATION	53	MASSAGE POUR BÉBÉS – PROGRAMME <i>IAIM</i>	62
L'ARC-EN-CIEL DES PERSONNALITÉS	53	PRÊT-À-CONTER	62
FORMATION ASIST	54	INTRODUCTION SECTEUR EMPLOYABILITÉ	63
TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDAH)	54	ATELIERS OFFERTS AUX ADULTES FRANCOPHONES	64
MÉDIATION – EN MILIEU DE TRAVAIL OU COMMUNAUTAIRE	55	LA PERSONNALITÉ GAGNANTE POUR TROUVER UN EMPLOI	65
TROUSSE : LA VIOLENCE FAMILIALE EN MILIEU DE TRAVAIL	55	RÉDACTION DU CURRICULUM VITAE ET DE LA LETTRE DE PRÉSENTATION	65
ENSEMBLE DE TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FOETALE (ETCAF)	56	STRATÉGIES DE RECHERCHE D'EMPLOI	66
LA DIVERSITÉ CULTURELLE ET LES VALEURS FAMILIALES	56	COMMENT SE PRÉPARER POUR L'ENTREVUE D'EMPLOI	66
DIVERSITÉ SEXUELLE ET IDENTITÉ DE GENRE	57	S'INTÉGRER DANS SON MILIEU DE TRAVAIL	67
		LES NORMES D'EMPLOI CANADIENNES & MANITOBAINES	67



TABLE DES MATIÈRES

LA GESTION DU STRESS AU TRAVAIL	68		
RÉSOLUTION DE CONFLITS AU TRAVAIL	68		
LA DISCRIMINATION ET LA DIVERSITÉ EN MILIEU DE TRAVAIL	69		
PLANIFIER VOTRE AVENIR	69		
LE PORTFOLIO	70		
A ATELIERS OFFERTS AUX ÉCOLES ET AUX UNIVERSITÉS	71		
RÉDACTION DU CURRICULUM VITAE ET DE LA LETTRE DE PRÉSENTATION	72		
DIVERSITÉ DES PERSONNALITÉS ET EMPLOI	72		
STRATÉGIES DE RECHERCHE D'EMPLOI	73		
COMMENT SE PRÉPARER POUR L'ENTREVUE D'EMPLOI	73		
A AUTRES ATELIERS	74		
LA GROSSESSE AU TRAVAIL	75		
MAMAN RETOURNE AU TRAVAIL	75		
LE HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL	76		
LA PERTE D'EMPLOI	76		
C COURS D'INFORMATIQUE POUR LES CHERCHEURS D'EMPLOI	77		
		I INTRODUCTION SECTEUR ALPHABÉTISATION	78
		ALPHABÉTISATION ET COMPÉTENCES POUR RÉUSSIR	79
		ALPHABÉTISATION ET COMPÉTENCES POUR RÉUSSIR (suite)	80
		AIDE AUX DEVOIRS	81
		ALPHABÉTISATION DES ADULTES EN FRANÇAIS	81
		DIPLÔME D'ÉTUDES GÉNÉRALES (DEG)	82
		C COURS D'INFORMATIQUES AUX AÎNÉ(E)S	83
		P PROJET BUDGÉTISATION « SAVING CIRCLE »	84

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.



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

**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

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

**UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?**

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

SANTÉ MENTALE

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

**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

LA DÉPRESSION :**RECONNAÎTRE, AGIR ET PRÉVENIR****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

**UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?**

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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 infections transmissibles sexuellement (ITS), incluant leurs symptômes et les traitements disponibles



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

SEXUALITÉ
Les méthodes de 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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



SEXUALITÉ

Les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

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

LA PUBERTÉ

BUT

Le but de cet atelier est de donner des outils aux enfants et adolescents quant aux changements liés à la sexualité et la puberté.

OBJECTIFS

- Comprendre quels sont les changements liés à la puberté
- Connaître les changements physiques ayant lieu chez les garçons et les filles lors de la puberté
- Comprendre les implications émotionnelles liées à la puberté



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDAH)

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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 »

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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)



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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 d'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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

DIVERSITÉ SEXUELLE ET IDENTITÉ DE GENRE

BUT

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

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est la diversité sexuelle et l'identité de genre
- Utiliser les bons termes pour désigner les différents types de sexualité et d'identité de genre
- Réduire les préjugés sur les personnes LGBTQ2+
- Comprendre les impacts de la discrimination sur les personnes ayant différentes sexualités et identités de genres
- Discuter de divers questionnements et préoccupations sur la diversité sexuelle et l'identité de genre
- Connaître les organismes locaux de référence dans le domaine de la santé sexuelle



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

ATELIERS ET GROUPES

POUR FAMILLES





COMMUNICATION MÈRE – FILLE

BUT

Ce groupe est destiné aux mères et à leur fille âgée 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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

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

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.



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



SEUL À LA MAISON



BUT

Le but de cet atelier est de donner des outils aux enfants de 9 à 13 ans qui doivent parfois rester seuls à la maison, sans supervision parentale pour de courtes périodes.

OBJECTIFS

- Comprendre quelles sont les implications de rester seul à la maison
- Savoir quoi faire en situation d'urgence (orages, feu, etc.)
- Connaître les mesures de sécurité à respecter pour rester seul à la maison sans danger



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

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



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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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 sagement.

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

FORMATIONS

POUR ORGANISMES,
ENTREPRISES ÉDUCATEUR(TRICE)S
ET PROFESSIONNEL(LE)S





LA RÉOLUTION DES CONFLITS ET LA MÉDIATION

BUT

Le but de cet atelier est de décortiquer qu'est-ce qu'un conflit, qu'est-ce que la médiation et quelles stratégies de communication sont à prioriser afin d'éviter des malentendus.

OBJECTIFS

- Comprendre qu'est-ce qu'un conflit & les causes des conflits
- Explorer le rôle des perceptions dans un conflit
- Savoir la différence entre le processus judiciaire et la médiation
- Connaître son style de communication dominant
- Apprendre à communiquer avec les gens différents de notre style dominant
- Savoir communiquer sans conflits

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDAH)

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

LA DIVERSITÉ CULTURELLE ET LES VALEURS FAMILIALES

BUT

Cet atelier a pour but d'informer les participants sur les diversités culturelles. Les participants apprendront les différentes perceptions, valeurs, et modalités de communication parmi la diversité de cultures représentées au Canada. Le but ultime est de créer un environnement de respect et d'empathie entre l'un et l'autre.

OBJECTIFS

- Comprendre la différence entre les préjugés, stéréotypes et la discrimination
- Explorer c'est quoi la culture et nos valeurs
- Reconnaître l'influence qu'à nos cultures dans un milieu de travail



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



DIVERSITÉ SEXUELLE ET IDENTITÉ DE GENRE

BUT

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

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est la diversité sexuelle et l'identité de genre
- Utiliser les bons termes pour désigner les différents types de sexualité et d'identité de genre
- Réduire les préjugés sur les personnes LGBTQ2+
- Comprendre les impacts de la discrimination sur les personnes ayant différentes sexualités et identités de genres
- Discuter de divers questionnements et préoccupations sur la diversité sexuelle et l'identité de genre
- Connaître les organismes locaux de référence dans le domaine de la santé sexuelle



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

ATELIERS

EN ALPHABÉTISATION

FAMILIALE





CONTE-YOGA

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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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)



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

PRÊT-À-CONTER

BUT

Le programme est un outil pour intervenir de manière préventive et durable en matière d'éveil à la lecture, à l'écriture auprès des familles et de leurs enfants. C'est un concept qui invite les gens de la communauté à s'engager activement pour promouvoir la lecture auprès des enfants et des adultes en confectionnant des trousseaux interactives, multidimensionnelles en les rendant accessibles aux familles.

OBJECTIFS

- Confectionner des trousseaux avec les membres des communautés (tous les âges)
- Développer la confiance de la famille
- Développer l'expertise des adultes entourant l'enfant
- Favoriser chez l'enfant et l'adulte une attitude positive par rapport aux livres et à la lecture
- Elle contient un livre de contes illustrés, les personnages des contes en marionnettes, un décor, des accessoires, un livre documentaire, un CD, un jeu et une fiche de suggestions d'activités pour l'adulte et la famille



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

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.



ATELIERS OFFERTS

AUX ADULTES FRANCOPHONES

Financement offert par :

le gouvernement du Canada

le gouvernement du Manitoba

Centraide Winnipeg (United Way)





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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca

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 foetus
- Se familiariser avec des techniques pour préserver de la santé du foetus
- Connaître des informations sur le retrait préventif
- Déterminer les changements reliés à la grossesse en milieu de travail

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



COURS D'INFORMATIQUE POUR LES CHERCHEURS D'EMPLOI

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
- ✓ Utilisation Excel
- ✓ Synchronisation des Smartphone avec les boites courriels
- ✓ Enregistrer et sauvegarder un document sur une clé USB



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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 le plan 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.

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 aux adultes de tous les niveaux (niveau débutant, intermédiaire et avancé)
- Alphabétisation fonctionnelle qui aide les adultes et les enfants à acquérir des connaissances technologiques
- Francisation et re francisation pour les adultes qui apprennent le français dans le but de mieux communiquer ou d'acquérir de l'avancement dans leur emploi
- DEG (diplôme d'études générales) : prépare les adultes à l'obtention de leur diplôme d'études générales
- Aide aux devoirs en français pour les enfants ayant besoin d'aide après les heures de classe pour les aider à améliorer leur performance scolaire

24 communautés desservies

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

NOS PROGRAMMES

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.

- Alphabétisation de base aux adultes de tous les niveaux
- Alphabétisation fonctionnelle qui aide les adultes et les enfants à acquérir des connaissances technologiques
- Francisation et re francisation pour les adultes qui apprennent le français dans le but de mieux communiquer ou d'acquérir de l'avancement dans leur emploi
- DEG : prépare les adultes à l'obtention de leur diplôme d'études générales
- Aide aux devoirs en français pour les enfants ayant besoin d'aide après les heures de classe pour les aider à améliorer leur performance scolaire.

COMPÉTENCES ESSENTIELLES

Les compétences nécessaires pour vivre, apprendre et travailler. Elles sont à la base de l'apprentissage de toutes les autres compétences et permettent aux gens d'évoluer avec leur emploi et de s'adapter aux changements du milieu de travail.

Grâce à des recherches approfondies, le gouvernement du Canada et d'autres organismes nationaux ont déterminé et validé neuf compétences essentielles. Ces compétences sont mises en application dans presque toutes les professions et dans la vie quotidienne sous diverses formes et à des niveaux de complexité différents.

Il y a neuf (9) compétences essentielles :

- lecture
- utilisation de documents
- calcul
- rédaction
- communication orale
- travail d'équipe
- formation continue
- capacité de raisonnement
- informatique

COMPÉTENCES POUR RÉUSSIR

Les Compétences pour réussir sont des compétences qui vous aident dans un monde qui évolue rapidement. Tout le monde bénéficie de ces compétences. Elles vous aident à obtenir un emploi, à progresser dans votre emploi actuel et à changer d'emploi. Ces compétences vous aident également à devenir un membre actif de votre collectivité et à réussir votre apprentissage.



Les Compétences pour réussir sont les compétences nécessaires pour participer, s'adapter et s'épanouir dans l'apprentissage, le travail et la vie.

Les Compétences pour réussir comprennent les compétences fondamentales, soit les compétences sur lesquelles se fondent toutes les autres compétences, et les compétences socio-émotionnelles, soit les compétences humaines nécessaires pour avoir des interactions sociales efficaces. Ces compétences se chevauchent et interagissent entre elles, ainsi qu'avec d'autres compétences techniques ou aptitudes à la vie quotidienne. Elles sont inclusives et peuvent être adaptées à différents contextes.

Les Compétences pour réussir s'adressent à tous - les employeurs, les travailleurs, les fournisseurs de formations, les gouvernements et les collectivités.

COMPÉTENCES ESSENTIELLES

- Adaptabilité
- Collaboration
- Communication
- Créativité et innovation
- Compétences numériques
- Calcul
- Résolution de problèmes
- Lecture
- Rédaction



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

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.



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



DIPLÔME D'ÉTUDES GÉNÉRALES (DEG)

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



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



COURS D'INFORMATIQUES AUX AÎNÉ(E)S

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
- iPad
- Sécurité informatique



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



PROJET BUDGÉTISATION « SAVING CIRCLE »

OBJECTIF GÉNÉRAL

Le but du projet est d'aider les participants à améliorer leur situation financière en apprenant à gérer un budget. Nous aidons les individus et leur famille à économiser pour des biens nécessaires 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

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.



UN DE CES ATELIERS VOUS INTÉRESSE?

Communiquez avec la direction générale au 204.233.1735 poste 203 ou par courriel à pluridg@pluri-elles.mb.ca



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 • pluridg@pluri-elles.mb.ca
www.pluri-elles.mb.ca