

Lectio Divina *Regard sur Jésus*

16 Janvier au 20 février 2020
6 jeudi soirs de 19 à 21.30 15 hres 75 \$

Appeler Gilles Gosselin au
581-962-2608

*Où'est-ce que Jésus veut ME dire aujourd'hui à-travers
ses émotions vécues et consignées dans les livres sacrés?
Car Jésus est la Parole personnifiée de son Père.
(Gilles Gosselin, rsv, M.A. th. Ed.)*

Ateliers de mieux-être pour les aînés en résidence

13 Janvier au 30 avril 2020 gratuit

*Aujourd'hui, on s'occupe beaucoup du confort matériel
des aînés, c'est excellent. Mais nous sommes moins sensibili-
sés à leur confort psychologique, à leur qualité de
vie..
Nous rencontrons les aînés dans leur résidence et leur
offrons des outils pratiques, simples et efficaces pour
mieux communiquer et partager, ceci, dans le respect et
la confidentialité.*

Service de soutien et d'accompagnement (SSAA)

Rencontres individuelles de 1 hre durant
quelques semaines selon le besoin.

Contribution volontaire
Appeler Odette Godin 418-522-2186

*Pour vous qui désirez une écoute attentive et chaleu-
reuse afin de vous aider à mieux traverser un moment
difficile, et pour vous qui souhaitez une aide occasion-
nelle ou un suivi d'appoint face à une circonstance parti-
culière de votre vie, nous sommes là.
Nos aidant vous offrent un accompagnement individuel
dans un cadre, de respect et de non jugement. Voici
donc une oreille attentive branchée sur un cœur empa-
thique.*

PROGRAMMES DE FORMATION

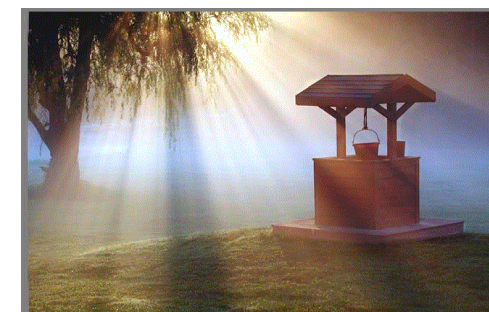
OFFERTS PAR L'AIDANT

(cours - sessions - ateliers)

- *
- Formation à l'écoute empathique, etc.
- *
- Atelier de mieux-être (A.M.E.)
- *
- Formation en gestion des émotions
- *
- Négociation d'un changement de comportement
- *
- Groupes de croissance personnelle pour individus,
pour couples, pour groupes
- *
- Formation de développement en relation humaine
(transfert, contre-transfert, mécanismes de défense,
maladies mentales)
- *
- Formation pour les aidants naturels
- *
- Certificat en relation d'aide (150 h)
- *
- Certificat en animation et counseling de petit groupe
(150 h)
- *
- Diplôme de formation en relation humaine (210 h)
- *
- Diplôme de formation de thérapeute
en relation humaine (255 h)
- *
- Ateliers de la Lectio Divina en 4 étapes de 15 h
- *
- Service de Soutien et d'Accompagnement



PROGRAMME HIVER 2020



2301, 1^{ère} Avenue
Québec Qc
G1L 3M9

418-627-5058

Messagerie : info@laidant.org
Visitez notre site web :
www.laidant.org
Et notre page sur le site
monlimoilou.com

UN ATOUT POUR LA VIE



PROGRAMME HIVER 2020 de la FORMATION offerte par L'AIDANT



Endroit : 2301, 1^{ère} Avenue, Québec, salle de L'AIDANT (local 285)

Comment mieux écouter et comprendre l'autre ?

Vous arrive-t-il d'avoir de la difficulté à entrer en communication avec les autres ? Etes-vous satisfait-e de la qualité de vos relations interpersonnelles? Apprendre à se faire comprendre des autres, c'est pas évident. Dans ce cours, vous apprendrez à vous exprimer d'une manière claire, responsable et efficace, avec vos proches. (Vous apprendrez aussi une réelle façon de bien écouter. (non pas ce que l'autre dit, mais ce qu'il vit. (David Lord, m.a.c.)

13 Janvier au 30 mars 2020 30 hres 150 \$

12 lundis soir de 18.30 à 21 h

OU

2 mars au 18 mai 2020 30 hres 150 \$

12 lundis soir de 18.30 à 21 h

Comment mieux me faire comprendre ?

Gestion des émotions

*Cet atelier vous permettra d'identifier, de comprendre l'origine de vos émotions dérangeantes qui vous empêchent parfois d'agir à l'aise dans votre vie quotidienne. (Odette Godin, m.a.t.)
Voulez-vous cesser de mendier l'approbation, d'être une victime, de vous méfier des comparaisons, d'éviter les pièges de la valorisation et de la dramatisation ? Voulez-vous vous libérer du passé ? Ce cours vous aidera à gérer vos émotions par la connaissance et l'apprentissage d'un instrument approprié en approche cognitive comportementale. (Odette Godin, m.a.t.)*

14 janvier au 31 mars 2020 30 hres 150 \$

12 mardis soir de 18.30 à 21 h

Ou

12 mardis pm de 13.30 à 16 h.

Formations pour les aidants naturels (FAN)

Voulez-vous aider vos proches sans craquer, sans vous épuiser à la tâche? Ces ateliers amorceront une réflexion sur votre situation difficile de proche aidant et vous permettront d'examiner des moyens appropriés pour diminuer chez vous le coût physique et psychologique de votre dévoué travail. (Gilles Gosselin, r.s.v. M.A. T. Th. Ed.)

15 Janvier au 1 avril 2020 15 hres 75 \$

6 mercredis soir de 18.30 à 21 h

Ou

6 mercredis pm de 13.30 à 16 h

Négociation d'un changement de comportement et les règles d'or

*Ce cours vous présentera les principes à connaître, les règles à observer et les étapes à suivre dans toute négociation interpersonnelle. Il vous présentera aussi certaines règles pour un mieux vivre dans toutes vos relations par exemple, apprendre à dire non, cesser de payer pour les erreurs des autres, savoir être clair dans ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas, etc.... *Odette Godin, m.a.t.)*

15 janvier au 1 avril 2020 30 h 150 \$

12 mercredis soir de 18.30 à 21 h

Counseling de groupe

La personne participante apprendra à exercer ses attitudes fondamentales de relation d'aide dans des rencontres de groupe afin de permettre le cheminement, la croissance et l'évolution personnelle de chaque individu. Ces ateliers lui permettront d'intégrer ses habiletés relationnelles en vue d'une relation d'aide vécue en groupe. (Daniel Gagnon)

16 Janvier au 2 avril 2020 30 hres 150 \$

12 jeudis soir de 18.30 à 21 h

L'AIDANT peut favoriser, par une modeste assistance financière adéquate, l'accès à ses formations (cours, sessions, ateliers, etc.) des personnes désireuses et motivées à y participer qui ne peuvent en assumer totalement les frais d'inscription. S'adresser à L'AIDANT en composant le (418) 627-5058.



N.B. Les dates et horaire proposés sont sujets à changement selon le nombre d'inscriptions.
L'AIDANT vous émettra un reçu de charité pour tout DON en argent de 20 \$ et plus.



L'AIDANT - Un atout pour la vie !



Notre Mission
À partir d'outils simples et efficaces, aider chacun, dans son quotidien, à accroître son mieux-être personnel et à vivre des relations interpersonnelles plus satisfaisantes dans ses différents milieux de vie.

