

Journée du mieux-être et de l'entraide 2009

Les groupes d'entraide
tiendront des stands
toute la journée.

dimanche
22 février 2009

À la Maison du Citoyen
25, rue Laurier
Gatineau, secteur Hull
Stationnement gratuit

PROGRAMMATION DE LA JOURNÉE

* Places limitées : inscriptions aux ateliers du matin dès 8h30

- 9h30-10h45** « *Raviver la flamme et réinventer sa vie* »
Conférence par Johanne Bussièrès, thérapeute et consultante
- 10h50-11h05** **Activité Reconnaissance**
Des groupes expriment de la reconnaissance envers un membre en particulier.
- 11h15-12h15** **Un choix entre quatre ateliers*** :
- a) « *Atteindre l'équilibre et le bien-être : comment le coaching de vie peut m'aider* »
Par Louise Nadeau, conseillère certifiée et coach professionnelle
et Yolande Chénier, conseillère pédagogique et spécialiste en leadership
 - b) « *Techniques de respiration* »
Par France Landriault, professeur de yoga, de respiration et de méditation
 - c) « *Le programme en 12 étapes, un mode de vie, un jour à la fois* »
Par Anne-Marie Soullière et Richard Villeneuve
 - d) « *Une boussole pour donner un sens à sa vie* »
Par Céline Côté et Marquis Bureau, consultants en transformation personnelle et organisationnelle
- 12h15-13h00** **Pause repas**
Venez découvrir les mets santé du Dépanneur Sylvestre ou apportez votre lunch.
- * Places limitées : inscriptions aux ateliers de l'après-midi dès 12h30
- 13h00-14h00** « *La créativité dans ma vie ? Tous les jours ?* »
Conférence par Marie Gérin, maîtrise en art thérapie et chargée de cours au programme de deuxième cycle en art thérapie de l'UQAT.
- 14h15-15h45** **Un choix entre quatre ateliers*** :
- a) *Groupe ouvert d'écoute et de partage du groupe Réseau Hommes Québec*
Par Alain Di Stefano, coordonnateur régional du Réseau Hommes Québec
 - b) « *Reiki, outil d'auto-guérison et de croissance personnelle* »
Par Marie Smith, maître Reiki
 - c) « *Comment communiquer efficacement avec mon enfant ?* »
Par Micheline Charlebois, coach parental et conjugal, thérapeute R.H.,
coach de vie en relation d'aide
 - d) « *Un regard vers qui je suis au cœur de moi* »
Par Dominique Pearson, formatrice Personnalité Relations Humaines
- 15h45** **Fin de la journée**

Les conférences et les ateliers sont gratuits. Pour les ateliers, il faut s'inscrire sur place le jour même. En raison du caractère participatif des ateliers, les places sont limitées.*



92, boulevard Saint-Raymond, bureau 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7
Téléphone : 819-771-2277 / 1-800-363-0718
Télécopieur : 819-771-5566
Site Internet : www.capsante-outaouais.org

BIENVENUE À TOUS!

Une chance qu'on s'entraide !

Organisée par CAP Santé Outaouais
en collaboration avec les groupes d'entraide
et de soutien de l'Outaouais.

Description des ateliers
et des conférences au verso →

Résumé des conférences et des ateliers

LES CONFÉRENCES :

« Raviver la flamme et réinventer sa vie! »

Commençant par une brève introduction en musique et en danse comme rituel de ralliement, Johanne Bussières invitera le public à renouer avec la passion, la détermination et l'équilibre qui sont des moteurs de changement pour se sentir vibrant et partie prenante de sa vie. Elle abordera l'importance clé de répondre aux besoins psychiques fondamentaux tels que le respect, l'amour, la reconnaissance et l'affirmation. Elle sensibilisera à l'impact de la résonance dans le passage à l'action et à l'inverse à la dissonance dans l'immobilisme.

« La créativité dans ma vie ? Tous les jours ? »

Oui, il est possible d'être créatif dans sa vie quotidienne et d'y trouver une source d'énergie nourrissante. Il suffit de comprendre ce qu'est la créativité, que nous sommes tous créatifs chacun à notre manière si nous laissons de côté quelques-unes de nos craintes quant à l'inconnu. Facile à dire, un peu plus difficile à mettre en pratique car cela exige de changer des habitudes, même si ce n'est qu'un tout petit peu. Au cours de cette conférence, nous verrons ce qu'est la créativité, comment elle peut enrichir notre vie intellectuelle, affective et sociale, la satisfaction et le mieux-être qu'on peut en retirer, des trucs et des suggestions pour la « nourrir » et, par conséquent, nourrir notre vie intérieure. Et pour les braves, une ou deux petites expériences créatives.

LES ATELIERS :

« Atteindre l'équilibre et le bien-être : comment le coaching de vie peut m'aider »

Le coaching est une approche dynamique pour aider les personnes à réussir leurs objectifs tant personnels que professionnels tout en maintenant un équilibre et un bien-être dans tous les aspects de leur vie. Lors de cet atelier, les participants auront un aperçu général des principes utilisés en coaching de vie. Ils seront également invités à amorcer une réflexion sur leurs valeurs, leurs objectifs et leur équilibre de vie.

« Techniques de respiration »

Bien que la respiration soit l'activité la plus normale qui soit, la plupart des personnes respirent à 20% de leur capacité, privant ainsi leur corps et leur esprit d'une source d'énergie vitale essentielle pour la santé. Dans cet atelier, les participants apprendront diverses techniques pour augmenter leur capacité respiratoire, diminuer le stress, calmer le mental et atteindre un état de bien-être inégalé.

« Le programme en 12 étapes, un mode de vie, un jour à la fois »

Le mode de vie des 12 étapes permet une introspection dans le but de mieux se comprendre. L'accueil, l'engagement dans le groupe, l'écoute et le partage stimulent la confiance en soi afin d'arriver à mettre en pratique un mode de vie des 12 étapes.

« Une boussole pour donner un sens à sa vie »

Un Cercle de Vie ou une Roue de Vie est un Cercle de Pouvoir, pouvoir sur notre propre vie. C'est pourquoi les Amérindiens l'appellèrent la Roue de la Médecine ; en effet, dans leur terminologie, « Médecine » signifiait « pouvoir » et « pouvoir » voulait dire « connaissance ». On pourrait donc définir la Roue de la Médecine comme « le cercle de la Connaissance qui nous confère un pouvoir sur notre vie ». On vous invite à venir découvrir un outil qui favorise l'équilibre et la santé personnels et /ou organisationnels.

« Groupe ouvert d'écoute et de parole du groupe Réseau Hommes Québec »

Au cours de cet atelier de type « groupe ouvert », les hommes auront l'occasion de vivre une expérience d'écoute et de partage dans une ambiance de respect, de confidentialité et de non-jugement.

« Reiki, outil d'auto-guérison et de croissance personnelle »

Le Reiki permet de transmettre l'énergie universelle vitale, source de guérison. Le Reiki est aussi un puissant outil d'auto-guérison. Il agit tant sur les plans physique qu'émotionnel et spirituel. Au cours de cet atelier, les participants seront introduits au Reiki et auront l'occasion de faire l'expérience d'un exercice guidé d'ancrage et d'enracinement.

« Comment communiquer avec mon enfant ? »

Tous les parents veulent obtenir facilement la participation de leur enfant que ce soit pour se faire écouter, être respecté, faire ses travaux scolaires et collaborer aux responsabilités familiales. Cet atelier permettra aux parents de comprendre le mécanisme qui amène l'enfant à collaborer non pas parce qu'il y est obligé ou contraint, mais parce qu'il ressent le besoin d'inclusion dans la famille et le besoin d'être important aux yeux de son parent.

« Un regard vers qui je suis au cœur de moi »

Cet atelier vise à s'accueillir au cœur de soi. Il fournira aux participants une occasion de se découvrir et de nommer leurs qualités, leurs aspects positifs et leurs forces. Il guidera les participants dans une démarche de mise en valeur de ce qui est caché et minimisé en eux.

Pour plus de renseignements concernant la Journée du mieux-être et de l'entraide 2009,
visitez notre site Internet au www.capsante-outaouais.org