

OFFRE DE SERVICES

ATELIERS ET CONFÉRENCES 2025



La Bulle Stress (comprendre et agir sur le stress personnel)

- La différence entre le stress, l'anxiété et la crise de panique
- Test sur le stress vécu dans la dernière année (réflexion personnelle)
- Les symptômes de stress
- La balance du stress
- La courbe du stress
- Le CINÉ (Sonia Lupien : les facteurs de stress et stratégie cognitive)
- Stratégies de gestion du stress (Sonia Lupien)
- Respiration de la Cohérence cardiaque (expérimentation)
- Engagement vers un petit changement dans ma vie
- Période de questions
- Lectures suggérées

La Bulle Stress au Travail (agir sur le stress en milieu de travail)

- Cercle de vérité au travail
- Cibles de proaction
- Gérer la charge de travail (l'éléphant et la Matrice d'Eisenhower)
- Méthode Pomodoro
- Métaphore des verres d'eau
- Remplir mon verre
- Cohérence cardiaque (technique de respiration)
- Routine d'apaisement du système nerveux
- Engagement vers un petit changement dans ma vie
- Période de questions
- Lectures suggérées

La Bulle Apaisement (agir sur le stress avec l'Approche d'intervention Psycho-Somato-Yogique)

- La différence entre le stress, l'anxiété et la crise de panique
- Questionner mes pensées
- Respiration de la Cohérence cardiaque (expérimentation)
- Routine d'apaisement du système nerveux (expérimentation)
- Automassage hormonal (expérimentation)
- Respiration Bhramari (expérimentation)
- Méditation Yoga Nidra (expérimentation)
- Engagement vers un petit changement dans ma vie
- Période de questions
- Lectures suggérées

La Bulle Communication **(basée sur l'approche de la Communication NonViolente)**

- Explication de la Communication gagnant-gagnant
- Étape #1 : Identification et description de la situation (compréhension et expérimentation)
- Étape #2 : Identification et expression des sentiments et des émotions (compréhension et expérimentation)
- Étape #3 : Identification et expression des besoins (compréhension et expérimentation)
- Étape #4 : Formulation de la demande (compréhension et expérimentation)
- S'excuser en formule gagnant-gagnant
- Remercier en formule gagnant-gagnant
- Engagement vers un petit changement dans ma vie
- Période de questions
- Lectures suggérées

La Bulle Sommeil **(routine de dodo... pour adultes et ados!)**

- Comprendre le sommeil
- Démystifier certaines croyances sur le sommeil
- Cultiver une bonne hygiène de sommeil
- Stratégies lorsque l'on n'a pas sommeil ou que l'on ne s'endort pas
- Routine de sommeil pour adultes
- Habitudes quotidiennes qui peuvent influencer le sommeil de la nuit
- Risques associés au manque de sommeil
- Stratégies d'endormissement ou pour les réveils nocturnes
- Engagement vers un petit changement dans ma vie
- Période de questions
- Lectures suggérées

La Bulle Neurones **(douance : compréhension et pistes d'intervention)**

- Compréhension de la douance et présentation des différents types de douance
- Particularités des personnes présentant une douance
- Compréhension de la double exceptionnalité
- Risques et difficultés associés à la douance
- Évaluation de la douance
- Aspects positifs de la douance
- Accompagnement des personnes présentant une douance
- Engagement vers un petit changement dans mon milieu ou dans ma vie
- Période de questions
- Lectures suggérées

La Bulle Courage **(comprendre le courage et le mettre en action dans sa vie)**

- Compréhension du courage
- Le courage de se connecter aux autres
- Le courage de faire face au regard des autres
- Le courage d'essayer de nouvelles stratégies
- Le courage d'être Soi
- Engagement vers un petit changement dans ma vie
- Période de questions
- Lectures suggérées

La Bulle Émotions **(comprendre, reconnaître et exprimer ses émotions)**

- Définition d'une émotion et d'un sentiment
- Utilité des émotions
- Les 6 émotions de base
- Compréhension et stratégies de gestion des émotions de base (exercice en sous-groupe)
- Outil de gestion de la colère
- Les émotions complexes
- Engagement vers un petit changement dans ma vie
- Période de questions

La Bulle Super Moi **(comprendre et développer l'estime de soi)**

- Définition de l'estime de soi
- Composantes de l'estime de soi
- L'acceptation de soi
- La confiance en soi
- L'amour de soi
- La vision de soi
- Exercice sur le discours intérieur
- Engagement vers un petit changement dans ma vie
- Période de questions

Formats disponibles

Les ateliers et conférences peuvent être adaptés en fonction des besoins de votre équipe ou de vos participants. Il nous est possible de vous l'offrir dans un format d'une heure, 2 heures, 3 heures ou même pour une journée complète! Le contenu peut être adapté à une clientèle adolescente ou adulte.

En format 1 heure, vos participants pourront bénéficier d'une conférence qui leur permettra de mieux comprendre le sujet et d'expérimenter quelques stratégies.

Dans le format 2 heures, on peut à la fois acquérir des connaissances de même qu'expérimenter plusieurs stratégies en groupe.

En format 3 heures, nous sommes davantage en atelier pratique puisqu'on ajoute des exercices en dyade ou en triade ainsi que des exercices de réflexion individuels. Cette option permet davantage l'intégration des concepts et l'engagement vers des changements ultérieurs.

Pour une expérience maximale, le tout peut également être offert pour la journée complète, ce qui permet d'approfondir et d'intégrer les différents concepts et stratégies.

En plus des thématiques présentées, des ateliers et conférences sur demande abordant d'autres thèmes reliés au bien-être psychologique, au développement personnel ou à la transition de carrière peuvent aussi vous être offerts.

Les tarifs vous seront présentés sur demande en fonction du type de conférence/atelier, corporatif ou communautaire, de la durée, du mode (présentiel ou à distance), du déplacement nécessaire et du nombre de participants. Un rabais pourrait aussi être offert si vous réservez plus d'une conférence.

Au plaisir de collaborer avec vous!



6451, rue Pascal . Terrebonne (Québec) . J7M 2A1
514 829-3403 . professionnellerelationaide@yahoo.com