SERVICES-CONSEILS
Formations, présentations des services et simulations de groupe

Les formations

Notre approche

Les formations offertes aux professionnel.le.s visent la transmission d'outils pour accompagner les jeunes dans leur réalité, mais également pour soutenir le personnel (enseignant.e.s et intervenant.e.s) dans leur pratique et les défis qu'elle représente. Les formations sont réalisées de façon ludique et interactive, notamment par le biais de mises en situation cliniques, de techniques d'impact, d'activités de réflexion et de discussions ouvertes, tout en s'appuyant sur des données probantes et des faits. À noter qu'il est possible de créer une formation spécifiquement conçue en fonction des besoins des intervenant.e.s, dans la mesure où les thèmes abordés sont couverts par nos principaux services.

Les thèmes

Les sujets généraux abordés par notre organisme visent à favoriser l'ouverture à la diversité, à reconnaître ce qu'est une relation saine et égalitaire, ainsi qu'à s'outiller afin de réagir aux différentes formes de violence et à l'influence négative des pairs. Les intervenant.e.s seront amené.e.s à réfléchir sur leur pratique et à leur approche, ainsi qu'à reconnaître les forces dont iels font déjà preuve dans la situation ciblée par la formation.

Les modalités

Clientèle

Les formations sont des ateliers destinés à des groupes d'adultes intervenant.e.s auprès de jeunes de la région administrative de la Capitale-Nationale (03). Elles sont conçues et adaptées pour répondre à la demande des milieux.

Durée

Toutes nos formations sont d'une durée d'au moins 120 minutes. Il est toutefois possible de prolonger l'atelier selon la demande du milieu.

Coûts

305$ pour 2 heures de formation + 12$/participant.e + frais de déplacement (0.65$/km)

Pour une formation de plus de 2h, les frais seront ajustés selon une règle de 3. Cependant, le coût par participant.e demeure le même, peu importe la durée de la formation (par ex.: une formation de 3h coûterait 450$ + 12$/participant.e).

Des frais supplémentaires seront exigés dans le cas où un milieu demanderait à avoir un atelier fait sur mesure. Notez que les organismes communautaires peuvent bénéficier d'un rabais de 25% sur le coût total.

Contactez-nous

Si vous souhaitez recevoir les services-conseils dans votre milieu, vous n'avez qu'à remplir ce formulaire.
Pour toutes informations supplémentaires sur le programme, n'hésitez pas à nous contacter à animations@entraidejeunesse.qc.ca.

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

SERVICES-CONSEILS
Formations, présentations des services et simulations de groupe

Les présentations des services et les simulations de groupe

Dans l'optique de contribuer à la formation de la relève, nous nous déplaçons devant les groupes d'étudiant.e.s en relation d'aide, lorsque le calendrier le permet. Cela peut, entre autres, permettre le recrutement de stagiaires ou de bénévoles issu.e.s de votre milieu.

Présentation des services

- Expliquer le fonctionnement de l'organisme ;
- Présenter les services offerts ;
- Animer des exemples d'activités offertes dans nos ateliers.

Simulation de groupe

- Faire vivre l'expérience de groupe d'entraide aux étudiant.e.s ;
- Mettre les étudiant.e.s en position d'usager.ère.s ;
- Animer des exemples d'activités offertes dans nos ateliers.

Le coût pour ces deux services est à déterminer au moment de la signature du contrat.

Entraide Jeunesse Québec

Desjardins

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

SERVICES-CONSEILS
Formations, présentations des services et simulations de groupe

Liste des formations

Gestion du stress et de l'anxiété (Un phare dans le brouillard)

2 heures

Objectifs

- Distinguer certains concepts du stress et de l'anxiété ;
- Proposer des outils faciles et pratiques pour parler de stress avec des jeunes ;
- Aborder les pensées automatiques en proposant trois façons de les déconstruire ;
- Partager quelques moyens de gestion du stress, dont la pleine conscience.

Descriptif

Dans cette formation, nous proposons aux intervenant.e.s, qui travaillent auprès de la clientèle 12 à 25 ans, différents outils et moyens concrets et actuels d'aborder le stress et l'anxiété. Nous abordons, entre autres, certaines notions essentielles en lien avec le stress, comme les sources, les pensées automatiques ainsi que différentes façons de le diminuer. Si la formation est plus longue que 2h, nous explorons également différents sujets actuels qui peuvent toucher de près ou de loin au quotidien des jeunes dont l'anxiété de performance, les conséquences de la pandémie sur la santé mentale ainsi que l'éco-anxiété. Tout au long, les participant.e.s sont appelé.e.s à tester certains outils que nous proposons aux jeunes dans nos groupes d'entraide. Cette formation est dynamique et offerte par une équipe jeune mais expérimentée.

Gestion des émotions en contexte d'automutilation (Désamorcer la bombe un geste à la fois, sans s'exposer au risque)

2 heures

Objectifs

- Se familiariser avec le concept d'automutilation ;
- Répondre aux questionnements/incompréhensions des intervenant.e.s ;
- Comprendre les motivations derrière les comportements automutilatoires ;
- Découvrir des façons d'intervenir auprès des jeunes qui adoptent des comportements automutilatoires.

Descriptif

La formation porte sur l'accompagnement à la gestion des émotions chez les jeunes. Nous passons par l'exploration des fonctions des émotions et de l'automutilation, le tout en gardant en tête une approche d'ouverture et basée sur les besoins de nos jeunes. La formation vise à outiller les intervenant.e.s à travers la présentation le cycle de l'automutilation, de pistes d'intervention et de mises en situation. Les participant.e.s ont l'opportunité de tester leurs connaissances tout au long de la formation et de faire un travail d'introspection.

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

Gestion des émotions (Naviguer ensemble dans le monde des émotions)

2 heures

Objectifs

- Explorer les bases de certaines émotions ;
- Reconnaître l'importance de la gestion des émotions des intervenant.e.s sur leurs interventions ;
- Échanger sur les moyens adéquats pour gérer ses émotions;
- Offrir des outils pour accompagner les jeunes dans leur gestion d'émotions

Descriptif

La formation sur la gestion des émotions permet d'explorer d'aborder ce qui sous-tend les émotions, et les raisons qui peuvent mener à une mauvaise gestion de celles-ci.Nous examinons également quelques conséquences d'une mauvaise gestion des émotions et nous offrons des outils concrets dans l'accompagnement à la gestion des émotions. La formation tient compte également des émotions des intervenant.e.s : c'est une approche bienveillante, où l'on reconnait les défis de l'accompagnement à la gestion des émotions et où l'on permet aux professionnel.le.s de s'accompagner elleux-mêmes avant d'accompagner les jeunes.

Ouverture à la diversité (L'ouverture à la diversité : comment et pourquoi l'intégrer dans sa pratique professionnelle?)

2 heures

Objectifs

- Comprendre et connaître les différentes réalités des jeunes, sur le plan de la diversité de genre, sexuelle et culturelle ;
- Comprendre l'importance de l'inclusion et du respect de ces réalités ;
- Développer des outils pour assurer l'inclusion ;
- Aborder les limites personnelles des professionnel.le.s.

Descriptif

La formation en ouverture à la diversité permet de discuter d'enjeux entourant l'inclusion sociale. On y parle de la diversité en général (identité de genre et sexuelle particulièrement, mais également diversité culturelle, corporelle, etc.). On y aborde des façons simples et accessibles de faire preuve d'inclusion dans notre pratique. On discute également de l'importance de cette inclusion et des avantages pour les jeunes issu.e.s de la diversité d'évoluer dans un milieu accueillant, par opposition aux conséquences réelles de leur exclusion. On aborde finalement les limites de notre aisance individuelle, dans une optique de recherche de solutions.

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés

SERVICES-CONSEILS
Formations, présentations des services et simulations de groupe

Prendre soin de soi pour faire briller son potentiel

2 heures

Objectifs

- Explorer la notion de plein potentiel et identifier les facteurs qui favorisent son développement et son expression dans sa propre réalité ;
- Comprendre le lien entre le prendre-soin de soi et la capacité à s'épanouir et à maintenir son engagement ;
- Nommer les principaux freins qui entravent le prendre-soin de soi et l'expression du plein potentiel ;
- Identifier des pistes concrètes et réalistes pour mieux prendre soin de soi et soutenir durablement leur plein potentiel.

Descriptif

Cette formation invite les participant.e.s à explorer leur plein potentiel, à identifier les obstacles internes et externes qui peuvent freiner leur élan, et à réfléchir aux moyens concrets de les dépasser. Elle aborde également l'importance de prendre soin de soi afin de préserver son énergie, sa motivation et sa capacité d'agir au quotidien.

Entraide Jeunesse Québec © Copyright - Tous droits réservés