

Programme d'été du CSPGNO sur le bien-être

Le CSPGNO lance un programme d'été supplémentaire offert à tous et à toutes sur la santé mentale et le bien-être.

Remplissez votre réservoir d'énergie grâce à un programme d'été dynamique et stimulant sur le bien-être :
« Faites le plein d'énergie, ressourcez-vous et retrouvez votre motivation ! ».

Le **programme d'été sur le bien-être** est proposé aux parents, au personnel scolaire, aux adolescents et aux enfants par le biais d'une série de six ateliers virtuels d'environ une heure (la durée varie en fonction du groupe d'âge) sur Zoom en juillet et en août 2021.

Julie Richer, consultante en bien-être et conférencière à Peak Energy Management, vous offre des ateliers divertissants et relaxants, et vous donne une occasion d'acquérir des techniques pour améliorer votre bien-être. Découvrez des stratégies simples et efficaces pour vous sentir :

- ✓ plein d'énergie physiquement
- ✓ en bonne santé mentalement
- ✓ bien et confiant émotionnellement et
- ✓ centré sur la satisfaction de la vie.

Prenez le temps de vous reposer et de vous ressourcer cet été en profitant de ces ateliers courts et formidables.

Atelier No. 1 - L'accès à votre bien-être

Voulez-vous connaître le secret pour vous sentir en bonne santé, relaxé, émotionnellement confiant et bien dans votre peau ? C'est l'énergie ! Découvrez les quatre éléments humains du bien-être qui vous permettront de faire le plein d'énergie, et vous aideront à gérer et à surmonter les défis de la vie, petits et grands. Cet atelier vous présentera l'élément humain qui a le plus besoin d'attention et vous inspirera à vous investir dans votre propre bien-être !

Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) : le 14 juillet ou le 15 juillet de 9 h à 9 h 30

Participer à la réunion Zoom le 14 juillet :

<https://us02web.zoom.us/j/84355400231?pwd=UnZhRXpCTFJldWJMdBND1hjV1k3UT09>

identifi. de la réunion : 843 5540 0231

Code secret : 947802

Participer à la réunion Zoom le 15 juillet :

<https://us02web.zoom.us/j/85926969793?pwd=K05qcnQ1Y2ISUFYrRkQ2NFJtZE1mQT09>

identifi. de la réunion : 859 2696 9793

Code secret : 273778

Jeunes adolescents de 12 à 14 ans (parents invités) : le 14 juillet ou le 15 juillet de 10 h à 11 h

Participer à la réunion Zoom le 14 juillet :

<https://us02web.zoom.us/j/84896106172?pwd=aVZTZVJqOHZKdnVCcytCdkRPdmkxdz09>

identifi. de la réunion : 848 9610 6172

Code secret : 180074

Participer à la réunion Zoom le 15 juillet :

<https://us02web.zoom.us/j/84896106172?pwd=aVZTZVJqOHZKdnVCcytCdkRPdmkxdz09>

identifi. de la réunion : 848 9610 6172

Code secret : 180074

Adolescents de 15 à 18 ans (parents invités) : le 14 juillet ou le 15 juillet de 11 h 15 à 12 h 15

Participer à la réunion Zoom le 14 juillet :

<https://us02web.zoom.us/j/85360746965?pwd=R0tWU0lJQmxVQjl4ZStNQjhuV0l1UT09>

identifi. de la réunion : 853 6074 6965

Code secret : 676295

Participer à la réunion Zoom le 15 juillet :

<https://us02web.zoom.us/j/86472365939?pwd=MW1TRTV0bnE3ZCtYRkRBT0pzd0t2QT09>

identifi. de la réunion : 864 7236 5939

Code secret : 720265

Parents/Personnel scolaire : le 14 juillet ou le 15 juillet de 19 h 30 à 21 h

Participer à la réunion Zoom le 14 juillet :

<https://us02web.zoom.us/j/88035408507?pwd=VUNnS2MydE1NcnQySTRVbERrYU52dz09>

identifi. de la réunion : 880 3540 8507

Code secret : 454370

Participer à la réunion Zoom le 15 juillet :

<https://us02web.zoom.us/j/81410559032?pwd=U20vSnNLL1VKNEZ6dHRTNvc1RIZUZz09>

identifi. de la réunion : 814 1055 9032

Code secret : 468172

Atelier No. 2 – Nourrissez votre corps pour être en bonne santé et plein d'énergie

Découvrez l'élément physique humain. L'été est là et c'est l'occasion de prendre soin de notre corps... mais comment s'y prendre ? En rechargeant votre énergie ! Apprenez quels comportements vidant votre réservoir d'énergie personnelle et découvrez des moyens simples de fournir de l'énergie à votre corps afin d'avoir la motivation nécessaire pour faire ce qui est le plus important pour vous ! Le bonus ? Les stratégies partagées sont faciles à mettre en œuvre et à comprendre.

Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) : le mercredi 21 juillet de 9 h à 9 h 30

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84355400231?pwd=UnZhRXpCTFJldWJMaDBNd1hjV1k3UT09>

identifi. de la réunion : 843 5540 0231

Code secret : 947802

Jeunes adolescents de 12 à 14 ans (parents invités) : le mercredi 21 juillet de 10 h à 11 h

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84896106172?pwd=aVZTZVJqOHZKdnVCcytCdkRPdmkxdz09>

identifi. de la réunion : 848 9610 6172

Code secret : 180074

Adolescents de 15 à 18 ans (parents invités) : le mercredi 21 juillet de 11 h 15 à 12 h 15

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/85360746965?pwd=R0tWU0lJQmxvQjI4ZStNQjhuV0l1UT09>

identifi. de la réunion : 853 6074 6965

Code secret : 676295

Parents/Personnel scolaire : le mercredi 21 juillet de 19 h 30 à 20 h 30

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/81410559032?pwd=U20vSnNLL1VKNEZ6dHRTNvc1RIZUZz09>

identifi. de la réunion : 814 1055 9032

Code secret : 468172

Atelier No. 3 – Ayez un esprit clair, calme et concentré

Découvrez l'élément mental humain. Dans cet atelier, nous examinerons les causes du stress, de l'anxiété et du sentiment d'accablement. Vous serez alors en mesure de reconnaître ce qui vous empêche d'avoir l'esprit clair, calme et concentré. Vous découvrirez la faculté de choisir votre état d'esprit, quelques astuces pour être organisé et productif, et la simplicité de la méditation et de la pleine conscience. Cet atelier change la donne !

Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) : le mercredi 28 juillet de 9 h à 9 h 30

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84355400231?pwd=UnZhRXpCTFJldWJMaDBNd1hjV1k3UT09>

identif. de la réunion : 843 5540 0231

Code secret : 947802

Jeunes adolescents de 12 à 14 ans (parents invités) : le mercredi 28 juillet de 10 h à 11 h

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84896106172?pwd=aVZTZVJqOHZKdnVCcytCdkRPdmkxdz09>

identif. de la réunion : 848 9610 6172

Code secret : 180074

Adolescents de 15 à 18 ans (parents invités) : le mercredi 28 juillet de 11 h 15 à 12 h 15

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/85360746965?pwd=R0tWU0lJQmxVQjl4ZStNQjhuV0l1UT09>

identif. de la réunion : 853 6074 6965

Code secret : 676295

Parents/Personnel scolaire : le mercredi 28 juillet de 19 h 30 à 20 h 30

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/81410559032?pwd=U20vSnNLL1VKNEZ6dHRTNVc1RIZUZz09>

identif. de la réunion : 814 1055 9032

Code secret : 468172

Atelier No. 4 – Gérez vos émotions en toute confiance

Découvrez l'élément émotionnel humain. Le point commun des êtres humains est que nous avons tous des émotions et que la plupart d'entre nous se sentent inaptes ou maladroits pour les exprimer. Apprenez à remarquer et à contrôler vos émotions, et à communiquer avec plus de facilité ce que vous ressentez. Vous vous sentirez plus confiant et fort, et vous vivrez des relations plus riches.

Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) : le mercredi 11 août de 9 h à 9 h 30

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84355400231?pwd=UnZhRXpCTFJldWJMaDBNd1hjV1k3UT09>

identif. de la réunion : 843 5540 0231

Code secret : 947802

Jeunes adolescents de 12 à 14 ans (parents invités) : le mercredi 11 août de 10 h à 11 h

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84896106172?pwd=aVZTZVJqOHZKdnVCcytCdkRPdmkxdz09>

identif. de la réunion : 848 9610 6172

Code secret : 180074

Adolescents de 15 à 18 ans (parents invités) : le mercredi 11 août de 11 h 15 à 12 h 15

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84896106172?pwd=aVZTZVJqOHZKdnVCcytCdkRPdmkxdz09>

identif. de la réunion : 848 9610 6172

Code secret : 180074

Parents/Personnel scolaire : le mercredi 11 août de 19 h 30 à 20 h 30

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/81410559032?pwd=U20vSnNLL1VKNEZ6dHRTNvc1RIZUZz09>

identif. de la réunion : 814 1055 9032

Code secret : 468172

Atelier No. 5 – Aimez-vous vous-même et réussissez dans la vie

Découvrez l'élément central humain. Parfois, il faut prendre le temps de faire une introspection, d'identifier nos valeurs et de développer notre estime de soi. Dans cet atelier, nous aborderons l'importance de l'authenticité et de l'intégrité, ainsi que la façon de contribuer positivement dans notre entourage, mais aussi plus globalement. Grâce à ces réflexions, vous éprouverez une plus grande raison d'être et améliorerez votre amour pour vous-même.

Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) : le mercredi 18 août de 9 h à 9 h 30

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84355400231?pwd=UnZhRXpCTFJldWJMaDBNd1hjV1k3UT09>

identif. de la réunion : 843 5540 0231

Code secret : 947802

Jeunes adolescents de 12 à 14 ans (parents invités) : le mercredi 18 août de 10 h à 11 h

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84896106172?pwd=aVZTZVJqOHZKdnVCcytCdkRPdmkxdz09>

identif. de la réunion : 848 9610 6172

Code secret : 180074

Adolescents de 15 à 18 ans (parents invités) : le mercredi 18 août de 11 h 15 à 12 h 15

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/85360746965?pwd=R0tWU0lJQmxVQjl4ZStNQjhuV0l1UT09>

identif. de la réunion : 853 6074 6965

Code secret : 676295

Parents/Personnel scolaire : le mercredi 18 août de 19 h 30 à 20 h 30

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/81410559032?pwd=U20vSnNLL1VKNEZ6dHRTNVc1RIZUZz09>

identif. de la réunion : 814 1055 9032

Code secret : 468172

Atelier No. 6 – Créez votre plan de bien-être

Soyez organisé et préparez-vous pour l'année scolaire à venir. Dans cet atelier, vous aurez l'occasion d'identifier ce qui est le plus important pour vous et pourquoi. Nous vous guiderons pour concevoir votre plan d'action et vous serez heureux de savoir sur quoi vous concentrer. Vous obtiendrez les derniers conseils sur la façon de rester engagé envers vos objectifs, de concrétiser vos aspirations et de créer votre plan de bien-être.

Enfants de 7 à 11 ans (parents invités) : le mercredi 25 août de 9 h à 9 h 30

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84355400231?pwd=UnZhRXpCTFJldWJMaDBNd1hjV1k3UT09>

identif. de la réunion : 843 5540 0231

Code secret : 947802

Adolescents de 12 à 18 ans (parents invités) : le mardi 24 août de 10 h 30 à 11 h 30 ou le mercredi 25 août de 10 h 30 à 11 h 30

Participer à la réunion Zoom le 24 août :

<https://us02web.zoom.us/j/85329055132?pwd=dFRBVEFFSmxBLzhGRmdMcG5BanYyZz09>

identif. de la réunion : 853 2905 5132

Code secret : 179914

Participer à la réunion Zoom le 25 août :

<https://us02web.zoom.us/j/84896106172?pwd=aVZTZVJqOHZKdnVCcytCdkRPdmkxdz09>

identif. de la réunion : 848 9610 6172

Code secret : 180074

Parents/Personnel scolaire : le mardi 24 août de 13 h à 14 h ou le mercredi 25 août de 19 h 30 à 20 h 30

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/84407792924?pwd=c3hnZzZCRGJwdXExVURyRitNZEhjZz09>

identif. de la réunion : 844 0779 2924

Code secret : 977725

Participer à la réunion Zoom :

<https://us02web.zoom.us/j/81410559032?pwd=U20vSnNLL1VKNEZ6dHRTNvc1RIZUZz09>

identif. de la réunion : 814 1055 9032

Code secret : 468172