

# Ateliers pour les entreprises

Voici les ateliers prêts à offrir. Nous pouvons également préparer et animer des ateliers qui répondent à vos besoins spécifiques. N'hésitez pas à nous contacter!

## Motivation

L'atelier permet d'expliquer ce qu'est la motivation, d'en décrire les 6 étapes et de présenter les moyens pour la maintenir ou la développer.

### *Notions abordées :*

- Amener le participant à se questionner sur sa motivation
- Permettre aux participants de se doter de trucs pour se motiver
- Donner aux participants des exercices où ils pourront travailler leur motivation et établir leurs priorités

*Clientèle visée :* Générale

*Durée :* 1 h 30

Contactez Sabrina au 418 248-3522 poste 222 ou à [intervenant3@cjemontmagny.com](mailto:intervenant3@cjemontmagny.com)

## Gestion de vie

L'atelier consiste à faire prendre conscience aux participants de l'importance de se fixer des buts. Il permet également de connaître la gestion du temps et des priorités, d'organiser sa vie pour atteindre ses objectifs et de se donner de bons outils de travail.

### *Notions abordées :*

- Apprendre aux participants à trouver leur propre moyen pour atteindre leur but
- Permettre aux participants de connaître les différents outils pouvant leur être utiles
- Moyens pour éviter la procrastination et les voleurs de temps

*Clientèle visée :* Générale

*Durée :* 1 heure

Contactez Sabrina au 418 248-3522 poste 222 ou à [intervenant3@cjemontmagny.com](mailto:intervenant3@cjemontmagny.com)

## Estime de soi

L'atelier permet de comprendre ce qu'est l'estime de soi et les influences de la société sur celle-ci. Les participants pourront mettre en pratique les 7 moyens pour conserver leur estime par des photos d'artistes et du travail personnel.

### *Notions abordées :*

- Prendre conscience de l'opinion des autres face à soi
- L'importance d'avoir une bonne opinion de soi

- Les trucs pour augmenter son estime de soi
- Connaissances des sources qui font augmenter ou baisser l'estime de soi.

*Clientèle visée* : Générale

*Durée* : 1 heure

Contactez Sabrina au 418 248-3522 poste 222 ou à [intervenant3@cjemontmagny.com](mailto:intervenant3@cjemontmagny.com)

### Gestion des émotions

Cet atelier permet d'explorer le rôle des émotions et d'apprendre à mieux les reconnaître, les comprendre et les exprimer. Les participants pourront développer des habiletés de régulation émotionnelle grâce à des exercices pratiques et des outils simples applicables au quotidien.

Notions abordées :

- Comprendre l'utilité et les fonctions des émotions
- Identifier ses émotions et les messages qu'elles transmettent
- Différencier émotions, réactions et comportements
- Apprendre des techniques de régulation (respiration, autoapaisement, mise en mots, pauses conscientes)
- Développer une meilleure tolérance aux émotions difficiles

*Clientèle visée* : Générale

*Durée* : 1 heure

Contactez Sabrina au 418 248-3522 poste 222 ou à [intervenant3@cjemontmagny.com](mailto:intervenant3@cjemontmagny.com)

### Manger mieux sans se ruiner

Atelier qui permet d'apprendre à bien manger tout en respectant son budget. À travers des activités pratiques et ludiques, les participants découvriront comment planifier les repas, économiser à l'épicerie, éviter le gaspillage et cuisiner de façon simple, équilibrée et économique. Cet atelier mise sur l'autonomie, la créativité et le plaisir de bien se nourrir sans se compliquer la vie.

Notions abordées :

- Planification et gestion d'un budget alimentaire
- Analyse des circulaires et comparaison des prix
- Préparation et conservation des repas
- Organisation des menus hebdomadaires
- Réduction du gaspillage alimentaire
- Créativité culinaire et prise de décision en équipe
- Collaboration et communication autour de la cuisine

*Clientèle visée* : 15 à 35 ans

*Durée* : 2 heures à 3 heures selon votre besoin

Contactez Mylène au 418 248-3522 poste 228 ou à [intervenant1@cjemontmagny.com](mailto:intervenant1@cjemontmagny.com)

### Communication responsable et résolution de conflit

Atelier interactif axé sur le développement de compétences en communication et la résolution de conflits dans le respect et l'écoute.

Notions abordées :

- Communication non violente
- Expression des émotions et gestion des désaccords
- Stratégies de résolution de conflit
- Développement de relations interpersonnelles positives

*Clientèle visée* : 15 à 35 ans

*Durée* : 2 heures à 3 heures selon votre besoin

Contactez Mylène au 418 248-3522 poste 228 ou à [intervenant1@cjemontmagny.com](mailto:intervenant1@cjemontmagny.com)

### Oser s'exprimer !

Atelier participatif visant à renforcer la confiance en soi et la capacité à s'exprimer librement dans un cadre bienveillant. À travers des discussions, des jeux d'expression et des activités pratiques, les participants apprennent à mieux comprendre leurs freins, à affirmer leurs idées et à communiquer avec assurance.

Notions abordées :

- Identification des freins à l'expression de soi
- Confiance en soi et affirmation personnelle
- Expression émotionnelle et posture
- Écoute active et communication bienveillante
- Prise de parole dans un contexte sécurisant

*Clientèle visée* : 15 à 35 ans

*Durée* : 2 heures à 3 heures selon votre besoin

Contactez Mylène au 418 248-3522 poste 228 ou à [intervenant1@cjemontmagny.com](mailto:intervenant1@cjemontmagny.com)

### Développer la confiance en soi

Atelier dynamique favorisant la connaissance de soi et l'affirmation personnelle. Les participants apprennent à reconnaître leurs forces, à adopter un regard bienveillant sur eux-mêmes et à oser s'exprimer dans différents contextes. L'objectif est de renforcer l'estime de soi, la motivation et la confiance en ses capacités.

Notions abordées :

- Identification et valorisation des forces personnelles
- Expression positive de soi et affirmation personnelle
- Gestion des pensées limitantes et autocompassion
- Prise de parole et participation en groupe
- Développement d'objectifs personnels réalistes
- Maintien de la confiance et valorisation des réussites

*Clientèle visée* : 15 à 35 ans

*Durée* : 2 heures à 3 heures selon votre besoin

Contactez Mylène au 418 248-3522 poste 228 ou à [intervenant1@cjemontmagny.com](mailto:intervenant1@cjemontmagny.com)

### Améliorer ses habitudes de vie

Atelier réflexif et motivant qui invite les participants à faire le point sur leurs habitudes quotidiennes et à identifier les changements souhaités pour améliorer leur bien-être global. Grâce à des outils concrets et des échanges bienveillants, chacun apprend à se fixer des objectifs réalistes et à adopter des stratégies durables pour progresser à son rythme.

Notions abordées :

- Bilan personnel des habitudes de vie (sommeil, alimentation, stress, loisirs, etc.)
- Connaissance de soi et identification des forces et défis
- Questionnement réflexif et prise de conscience des priorités
- Mise en place d'un objectif SMART (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporel)
- Développement de stratégies concrètes et de motivation personnelle
- Suivi et ajustement pour maintenir les changements positifs

*Clientèle visée* : 15 à 35 ans

*Durée* : 2 heures à 3 heures selon votre besoin

Contactez Mylène au 418 248-3522 poste 228 ou à [intervenant1@cjemontmagny.com](mailto:intervenant1@cjemontmagny.com)

### Comprendre et surmonter la procrastination

Atelier interactif visant à mieux comprendre les causes de la procrastination et à développer des outils concrets pour y faire face. À travers des échanges, des réflexions et des exercices pratiques, les participants apprennent à transformer leurs habitudes et à renforcer leur motivation pour passer à l'action.

Notions abordées :

- Définition et compréhension de la procrastination
- Identification des déclencheurs personnels et des impacts au quotidien
- Différences entre procrastination et paresse

- Gestion du temps et des priorités
- Techniques concrètes
- Développement d'un plan d'action personnalisé pour agir efficacement

*Clientèle visée* : 15 à 35 ans

*Durée* : 2 heures à 3 heures selon votre besoin

Contactez Mylène au 418 248-3522 poste 228 ou à [intervenant1@cjemontmagny.com](mailto:intervenant1@cjemontmagny.com)

### Gestion du stress et de l'anxiété

Atelier dynamique et bienveillant permettant aux participants de mieux comprendre leurs réactions face au stress et d'acquérir des outils concrets pour mieux y faire face. Grâce à des échanges, des exercices pratiques et des outils, les jeunes apprennent à reconnaître leurs déclencheurs et à développer des stratégies efficaces adaptées à leur réalité.

Notions abordées :

- Compréhension du stress et de l'anxiété
- Identification des sources de stress
- Manifestations physiques, cognitives et émotionnelles du stress
- Techniques de gestion : respiration, ancrage, planification et hygiène de vie
- Outils de gestion du temps et stratégies d'autocompassion
- Élaboration d'un plan personnel de gestion du stress

*Clientèle visée* : 15 à 35 ans

*Durée* : 2 heures à 3 heures selon votre besoin

Contactez Mylène au 418 248-3522 poste 228 ou à [intervenant1@cjemontmagny.com](mailto:intervenant1@cjemontmagny.com)

### Mes finances, Mes choix

Nous offrons divers ateliers d'éducation financière gratuits. Nos rencontres sont interactives, dynamiques et s'adaptent facilement à la réalité de chaque individu ou groupe. Nous pouvons nous déplacer dans votre entreprise ou votre organisme.

Nous proposons un vaste choix de contenus, toujours dans l'optique de développer l'autonomie financière des participants et de leur donner des outils concrets pour prendre des décisions d'achat éclairées, responsables et en accord avec leurs valeurs.

Que ce soit pour parler de :

- Budget et gestion des dépenses
- Planification de projets (achat, appartement, études, etc.)
- Assurances et gestion du stress financier
- Épargne et investissement

Nous avons un parcours qui répondra à vos besoins.

Nous pouvons combiner nos ateliers et les adapter à votre groupe.

Contactez-nous pour bâtir ensemble une expérience stimulante et adaptée !

Une initiative éducative de Desjardins.

Contactez Catherine au 418 248-3522 poste 227 ou à [emploi1@cjemontmagny.com](mailto:emploi1@cjemontmagny.com)