

Offre de services aux organisations

Formations offertes par le service de développement personnel et spirituel du Centre St-Pierre

Journée de ressourcement : Un métier dans la désespérance

Comment vivre une vie professionnelle et équilibrée en côtoyant au quotidien la souffrance humaine engendrée par la pauvreté, des problèmes de toxicomanie, d'itinérance ou de santé mentale ? Comment rester bien dans tout cela et garder le cap ? Cette session est un temps d'arrêt pour reprendre son souffle, se brancher sur son être profond et ses richesses intérieures. L'objectif visé étant de refaire le plein d'énergie pour continuer d'avancer sereinement.

Journée de 6 h en présence seulement

Avec Christiane Cloutier Dupuis et Chantale Prévost, formatrices du Centre St-Pierre

Activité de ressourcement : Faire face au sentiment d'impuissance

L'impuissance fait partie de la vie de tout individu et se présente de façon plus régulière chez les personnes qui interviennent auprès de population vulnérabilisée. Malgré toutes les méthodes et les outils pour apprendre à gérer l'impuissance, nous reconnaissons celle-ci comme une émotion qui nous dépasse et nous invite à l'humilité. Nous sommes régulièrement confrontés aux limites de l'autre, aux nôtres et à celle du système sans pouvoir agir. La reconnaissance de notre humanité partagée et le savoir qui s'en dégage deviennent alors des voies de passage pour accueillir l'impuissance dans notre vie et nos pratiques.

3 h en présence seulement

Avec Maude Bouchard

Mes valeurs, ma mission : comment favoriser l'appartenance à la mission de l'organisme et la réalisation de soi

Face à la professionnalisation des ressources humaines en organisme, l'arrimage avec la mission de l'organisme se vit parfois de manière systématique. En découlent une distance intérieure, une perte de sens et un sentiment d'incohérence de la part des membres de l'équipe. Dans une approche symbolique, les participants seront amenés à saisir leur geste singulier, redonner du sens à leur fonction afin de pouvoir offrir leur plein potentiel à l'organisme tout en goûtant à un état de justesse.

Journée de 6 h en présence seulement

avec Maude Bouchard

Comment garder l'équilibre dans un monde de fou (disponible de septembre à décembre 2024, avril et mai 2025)

Le monde est en constante transformation : pandémie, guerres, violence, inflation, crise du logement, itinérance, anxiété, stress et toutes nos difficultés personnelles. Pour sa part, l'être humain est en constante évolution : deuil, maladie, accident, perte, échec, succès, réussites, victoires, etc. Le rythme est effréné. La course au bonheur est essoufflante. Cette formation propose un temps d'arrêt et de réflexion visant à améliorer notre connaissance de soi et notre estime de soi. Apprendre à moins faire. Être davantage. Contrôler nos pensées. Identifier et nommer nos émotions. Prendre soin de notre corps. Choisir nos relations et donner un sens à notre vie, notre travail, notre passage sur cette terre.

6 h en présence ou 3 h en virtuel

Avec Yves Bélanger

La satisfaction de compassion : antidote à la fatigue de compassion

La « fatigue de compassion » a des effets négatifs sur le bien-être psychologique et la qualité de vie des professionnel·les en relation d'aide. Au contraire, « la satisfaction de compassion » c'est le sentiment positif d'aider les autres et d'exercer son métier avec empathie et bienveillance. Des recherches montrent que la pratique de l'auto bienveillance aide les intervenant·es à être plus sensibles à leur propre souffrance donc mieux conscients de leurs besoins et leurs attentes. Par ailleurs, les personnes qui ont une « vraie » conscience de soi profitent mieux de leur vie et de leur carrière. Comment s'approprier de ces outils et les cultiver au quotidien pour entretenir une bonne satisfaction de compassion c'est le sujet de cette formation.

Formation de 3 h en présence ou en virtuel

avec Maude Bouchard

Accompagner l'humain dans sa reconnexion au vivant dans un contexte de transition écologique

Cette formation brève sur l'écopsychologie vous introduit à une nouvelle vision du monde. Ses fondements théoriques permettent de mieux comprendre l'importance d'être connecté à la nature tout en étant conscient des réalités de la société actuelle. S'appuyant sur une discipline de l'écopsychologie nommée le *Travail Qui Relie*, l'objectif est de stimuler les individus à contribuer à une société qui soutient le vivant, d'apporter espoir, apaisement et soulagement de l'écoanxiété.

3 h en virtuel seulement

avec Isabelle Fortier

Proche aidant : souffrir ou grandir à force d'aider (disponible de septembre à décembre 2024, avril et mai 2025)

Vous êtes un·e proche aidant·e. Vous vous sentez fatigué·e. Vous avez le sentiment de ne pas être à la hauteur, de ne pas en faire assez ou pas correctement. Vos émotions sont comme des montagnes russes. Vous craignez de perdre votre équilibre psychologique. Si une des affirmations précédentes vous concerne, cette conférence est pour vous. Venez recharger vos batteries, constater que vous n'êtes pas seul·e et découvrir des trucs et astuces pour poursuivre votre rôle sans vous épuiser.

*Atelier de 6 h offert en présence seulement
avec Yves Bélanger*

Trucs et astuces de la thérapie brève centrée sur des solutions pour intervenant·e·s en relation d'aide

Fournir aux intervenant·es en relation d'aide des principes théoriques et pratiques inspirés de la thérapie brève centrée sur des solutions afin d'accroître leur confiance en soi pour faciliter et enrichir leurs interventions.

*3 h en virtuel seulement
Avec Paulina Espinosa, psychothérapeute au Centre St-Pierre*

Comment transformer une dynamique relationnelle triangulaire vers une dynamique circulaire ?

Comment vivre des relations plus satisfaisantes et sortir du rôle de victime, bourreau et sauveur ? Comment reconnaître que vous êtes dans un de ces rôles et comment le transformer ? Comment accompagner une personne pour qu'elle soit dans une nouvelle dynamique relationnelle ? Cette formation s'adresse aux accompagnant·es en relation d'aide désirant transformer leur dynamique relationnelle et celle des personnes accompagnées pour qu'elle soit plus harmonieuse, saine et respectueuse.

*Formation de 6 h en présence
avec Maude Bouchard*

Exercice des couvertures Kairos

L'activité des couvertures de KAIROS (ACK) est un outil didactique expérientiel fondé sur une méthode pédagogique populaire participative qui explore les relations antérieures et contemporaines entre les peuples autochtones et non autochtones sur le territoire que nous appelons aujourd'hui le Canada. À travers une activité dynamique et accompagnée d'une aînée abénakise, les personnes participantes seront sensibilisées aux injustices continues ainsi qu'aux conséquences de la colonisation.

*Atelier de 3 h en présence
animé par Nicole O'Bomsawin*

Un accompagnement psychospirituel des personnes en deuil

Cette formation s'adresse d'abord aux personnes intervenantes psychosociales qui interagissent régulièrement avec des personnes en deuil, elle peut cependant être intéressante pour celles qui n'interagissent qu'occasionnellement avec cette même clientèle. En prenant appui sur la vision développementale du deuil proposée par Neimeyer et Cacciatore (2016) nous examinerons les trois périodes que sont le deuil précoce, le deuil intermédiaire et le deuil tardif. Pour chaque période, caractérisée par une crise développementale, des besoins prioritaires et des interventions à privilégier, nous discuterons des meilleures pratiques d'accompagnement psychospirituel à utiliser pour soutenir la personne en deuil dans sa recherche d'un sens à sa (nouvelle) vie (Neimeyer, 2001). Des études de cas proposées par le formateur, ainsi que par les personnes participantes, favoriseront l'intégration concrète des notions théoriques présentées durant la formation.

Cette activité de formation continue en psychothérapie est reconnue par l'Ordre des psychologues du Québec. No de reconnaissance OPQ : RA06027-24

Formation de 6 h en présence

Avec Alain Legault

Mieux composer avec la (sur)charge émotionnelle dans un contexte d'intervention

Cette formation permet aux intervenant.e.s de mieux comprendre le phénomène de la surcharge émotionnelle et la façon dont ils-elles en sont personnellement affecté.e.s. Elle permet aussi de s'approprier des stratégies pour composer plus efficacement avec celle-ci. Elle invite à une pratique réflexive afin d'approfondir sa connaissance de soi et de solidifier son identité professionnelle dans le but de renforcer la résilience face à une charge émotionnelle intense. Des stratégies préventives, curatives et de crise seront partagées.

Formation de 6 h en présence

Avec Audray Lemay

Pour recevoir une offre avec les couts détaillés pour votre organisation, contactez :

Chantale Prévost

Coordonnatrice du service de développement personnel et spirituel

cprevost@centrestpierre.org

Tél. : 514 524-3561 poste 4411