

"PUISQU'ON NE PEUT CHANGER LA DIRECTION DU VENT,  
IL FAUT APPRENDRE À ORIENTER LES VOILES."

JAMES DEAN

Thème 2021 de la

fadoq

Région

Richelieu-Yamaska

*VOUS AVEZ 50 ANS OU PLUS ET VOUS ÊTES MEMBRE FADOQ?*

1. Vous souhaitez vous impliquer dans votre communauté? ✓
2. Vous aimez être en contact avec des gens d'un organisme dynamique? ✓
3. Vous appréciez développer de nouvelles idées au sein de votre secteur? ✓
4. Vous êtes un bon communicateur qui sait exprimer ses points en tout respect. ✓
5. Vous désirez faire une différence dans la société près de chez vous? ✓

*Vous pouvez devenir un nouveau candidat puisque la FADOQ-RY est à la recherche de gens comme vous. Contactez-nous dès maintenant à [dq@fadoqry.ca](mailto:dq@fadoqry.ca)  
Notre équipe vous soutiendra dans ce nouveau processus.*

***Bienvenue à bord de la FADOQ – Région Richelieu-Yamaska!***



## Une formation offerte par la



### Préserver son intégrité physique et mentale (30 heures)



Cette formation de développement personnel s'appuie sur le principe que pour bien protéger votre intégrité physique et mentale, il faut apprendre à bien vous connaître, à comprendre les personnes ou les situations qui vous font réagir émotionnellement, à vous outiller afin d'être conscient de la nécessité de prendre soin de vous et d'agir de manière à prévenir les situations qui viennent menacer votre intégrité physique et mentale.

Les contenus seront présentés, par vidéoconférence, à partir de présentations magistrales et interactives, de mises en situation, de techniques de créativité et de programmation neurolinguistique (PNL), de discussions et d'échanges d'opinion, etc.

#### Équipement et accessoire requis pour la FORMATION EN LIGNE

- Un ordinateur avec caméra et micro-casque ou tout autre équipement vous permettant de communiquer ;
- Avoir la plateforme collaborative Microsoft TEAMS ;
- Avoir une connexion internet haute vitesse.

#### Calendrier et horaire de diffusion

Les ateliers auront lieu certains jeudis et vendredis du 14 mai au 25 juin 2021 de 9h à 12h.

#### Coûts

50,00 \$ (taxes incluses)

#### Modalité d'inscription

- Compléter le formulaire de demande d'information au lieu suivant :  
<https://forms.gle/9yfMmSy4FncUFzuB9>
- Contacter Martin Vigneux : **(450) 405-9839**

#### Politique d'annulation et de remboursement

Prendre note que le déboursé pour cette formation est **non remboursable et non transférable**. La Commission scolaire se réserve le droit d'annuler la formation si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Dans ce cas, le remboursement sera intégral.