

# Formations

23

24



Corporation  
de développement  
communautaire

**cdc**  
PIERRE-DE SAUREL

# Formations

## CDC 23-24

*Je vous laisse découvrir la nouvelle programmation avec les commentaires des membres et mes impressions concernant les nouveautés!*  
-David

*La Corporation de développement communautaire Pierre-De Saurel vous présente sa nouvelle programmation pour la prochaine année. N'attendez pas pour faire vos inscriptions, nos formations se remplissent rapidement!*

*Vous trouverez le présent cahier organisé par mois pour faciliter votre lecture.*

*En espérant que cette programmation saura bien répondre à vos besoins et aux besoins de vos organisations, bonne lecture et bonne formation!*

**- Votre équipe de la CDC Pierre-De Saurel**



*Prise 2, ça roule, action!*

## Septembre 2023

### ABC de l'intervention pour les non-intervenants

Par le Centre St-Pierre

**Mercredi 13 septembre - 9h à 16h**

Date limite d'inscription, 30 août 2023

#### Objectifs:

Comment agir en présences de personnes mécontentes, désorganisées, désorientées ou simplement envahissantes.

Dans votre travail vous êtes confrontés à un moment ou l'autre à des situations qui vous apparaissent difficiles ou conflictuelles. Cet atelier propose une série d'exercices et de mises en situation pour apprendre à mieux composer ou pour améliorer votre capacité à faire face aux situations difficiles ou complexes, savoir mettre ses limites et se désengager lorsque nécessaire.

**\*Date limite d'annulation sans frais, 6 septembre 2023**

# Formations

## CDC 23-24

*Après le succès de notre déjeuner communautaire de juin, nous revenons à la charge avec une formation complète sur le sujet de la gestion du stress!*

*Pourquoi je me sens déjà épuisé, je reviens juste de mes vacances?*



## Gérer son stress efficacement pour prévenir l'épuisement

Par le Carrefour de développement social par l'éducation populaire (CDSEP)

**Jeudi 28 septembre - 9h à 16h**

Date limite d'inscription, 14 septembre 2023

### Objectifs:

- Distinguer les composantes et les 3 étapes du stress
- Auto diagnostiquer ses stress à l'aide des 5 raisons principales du stress
- Réagir de façon efficace dans des situations stressantes

Cette formation propose des prises de conscience et des méthodes qui peuvent faire du stress votre principal allié dans votre vie personnelle et professionnelle, et elle s'adresse à toute personne qui désire mieux composer avec le stress et s'en faire un allié.

\*Date limite d'annulation sans frais, 2 septembre 2023

## Octobre 2023

### Rôles et responsabilités d'un CA

Par Normand Gilbert pour le Centre St-Pierre

**Mercredi 25 octobre - 18h à 21h**

Date limite d'inscription, 11 octobre 2023

*Pour bien accompagner vos membres CA ou pour former vos nouvelles recrues!*

### Objectifs:

Mieux comprendre les rôles et les responsabilités des administrateurs et administratrices selon les règles internes de l'organisme et en vertu de la partie de la Loi sur les compagnies et du Code civil du Québec.

S'approprier les notions de base concernant l'encadrement juridique, la structure (organisationnelle et juridique) et la culture organisationnelle en ce qui a trait aux instances démocratiques.

\*Date limite d'annulation sans frais, 18 octobre 2023

# Formations

## CDC 23-24

### Novembre 2023

*Une formule spéciale "apporter votre lunch", le formateur veut vous connaître avant de débiter!*

#### L'accueil des personnes immigrantes dans les organismes communautaires

Par la TROC-M/Maison internationale de la Rive-Sud

**Judi 9 novembre - 12h à 16h**

Date limite d'inscription, 26 octobre 2023

#### Objectifs:

La formation permettra d'abord de se familiariser avec les différents parcours et statuts migratoires et dans un deuxième temps, d'aborder l'approche interculturelles afin de s'outiller pour l'accueil des personnes immigrantes dans nos organismes communautaire.

\*Date limite d'annulation sans frais, 2 novembre 2023

#### Dynamiser l'engagement social

Par le Carrefour de Participation Ressourcement Formation (CPRF)

**Mercredi 15 novembre - 9h à 16h**

Date limite d'inscription, 1 novembre 2023

*Hourra, j'ai vraiment hâte de voir ça!*

#### Objectifs:

Comment maintenir l'enthousiasme et la motivation des personnes impliquées dans la réalisation des projets et actions de votre organisation ?

Cette journée décoiffante propose un temps de recul en groupe pour garder le cap. La démarche d'animation permet de remonter le courant en naviguant dans des embarcations collectives que nous chargeons de tous nos espoirs, de toutes nos forces et de nos convictions.

\*Date limite d'annulation sans frais, 8 novembre 2023

*Une nouvelle formation à la programmation cette année!*



# Formations

## CDC 23-24

*Bienheureux de vous présenter  
cette formation essentielle pour  
mieux comprendre notre milieu!*

### Histoire de l'action communautaire autonome et Pratique de l'ACA

Par David Lesiège de la CDC Pierre-De Saurel

**Mercredi 22 novembre - 13h à 16h - Cette formation est également  
disponible sur demande pour les membres**

Date limite d'inscription, 8 novembre 2023

#### Objectifs:

Les groupes communautaires sont à l'origine de nombreuses initiatives et avancées sociales qui contribuent directement au mieux-être de la collectivité.

Connaître l'histoire du mouvement permet de retracer les apports des groupes à la société québécoise, et l'évolution du projet communautaire à travers plusieurs décennies.

\*Date limite d'annulation sans frais, 15 novembre 2023

## Décembre 2023

### Gestion participative dans les groupes communautaires

Par le Centre de formation populaire

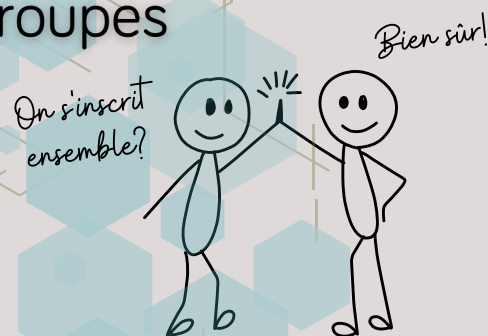
**Mercredi 6 décembre - 9h à 16h**

Date limite d'inscription, 22 novembre 2023

#### Objectifs:

La démocratie est au coeur du mouvement communautaire. La participation des membres, des usagers, des salariés et des bénévoles occupe une place prépondérante dans la mission que les organismes se sont donnée. Mais qu'en est-il aujourd'hui? Comment le pouvoir est-il réparti entre les différents acteurs? Quels sont les mécanismes en place qui favorisent la participation? Est-il possible de concilier efficacité et démocratie?

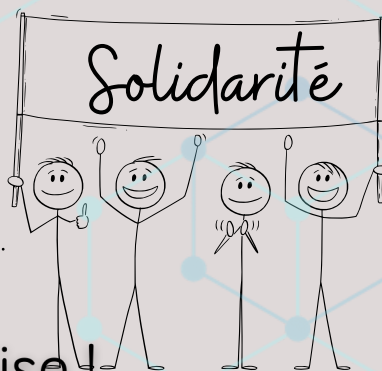
\*Date limite d'annulation sans frais, 29 novembre 2023



# Formations

## CDC 23-24

*Encore une nouveauté pour bien  
terminer l'année 2023 mobilisé...*



### Lier services et droits: ça mobilise !

Par le Carrefour de Participation Ressourcement Formation (CPRF)

**Mercredi 13 décembre - 9h à 16h**

Date limite d'inscription, 29 novembre 2023

#### Objectifs:

Trop souvent, nous nous trouvons pris·ES entre l'urgence des besoins, des services à rendre et des droits bafoués. Happé·ES par l'exigence du travail au plan psychosocial, les temps et l'énergie nous manquent pour accomplir le travail au plan sociopolitique. Et s'il y avait une manière de relier tout cela pour renforcer notre capacité d'agir ?

\*Date limite d'annulation sans frais, 6 décembre 2023

## Janvier 2024

### De l'empowerment à la mobilisation citoyenne

Par le Centre de formation populaire

**Mercredi 17 janvier - 9h à 16h**

Date limite d'inscription, 3 janvier 2024

*...et repartir la nouvelle  
du bon pied!*

#### Objectifs:

Les organismes font depuis longtemps référence à l'empowerment quand ils décrivent leurs façons d'intervenir. Mais qu'en est-il exactement de ce concept, une fois confronté à l'épreuve du réel ?

Dans quel mesure est-il toujours une référence pour l'intervention communautaire ? Et comment une réflexion sur l'empowerment peut-elle améliorer une pratique visant la transformation sociale ?

\*Date limite d'annulation sans frais, 10 janvier 2024

# Formations

## CDC 23-24

*Venez échanger avec vos collègues du communautaire sur votre réalité et partager votre expérience sur le terrain, un moment de réflexion juste pour vous!*

### Atelier de ressourcement - Un métier dans la désespérance

Par le Centre St-Pierre

**Mercredi 31 janvier - 9h à 16h**

Date limite d'inscription, 17 janvier 2024

#### Objectifs:

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.

**\*Date limite d'annulation sans frais, 24 janvier 2024**

## Février 2024

*Une nouvelle formation à la programmation cette année, donnez-moi vos commentaires!*

*QUOI!  
Il faut faire quelque chose!*

L'indignation, point de départ de toute revendication

Par le Carrefour de Participation Ressourcement Formation (CPRF)

**Mercredi 14 février - 9h à 16h**

Date limite d'inscription, 31 janvier 2024

#### Objectifs:

La mobilisation est difficile à soutenir ? Cette formation a pour but de revenir à l'essentiel: l'indignation !

La formation se déroule selon le processus d'élaboration d'une pièce de théâtre où les acteurs sociopolitiques mettent en scène l'enjeu dont votre organisation veut s'inspirer pour déterminer une revendication.

**\*Date limite d'annulation sans frais, 7 février 2024**

# Formations

## CDC 23-24

*Il me semble que ce serait moins lourd si je n'étais pas seul...*



### Formation AÉP - Justice sociale, justice climatique

Par David Lesiège de la CDC Pierre-De Saurel

**Mercredi 28 février - 13h à 16h - Cet atelier est également disponible sur demande pour les membres**

Date limite d'inscription, 14 février 2024

*Juste à temps pour mobiliser ses participantes et participants et son équipe pour le jour de la Terre!*

#### Objectifs:

Cette formation a pour objectif principal de former les groupes à l'animation de cet atelier d'éducation populaire qui uni lutte aux inégalités sociale et lutte climatique. L'atelier présente brièvement la crise climatique et les enjeux sociaux qui s'y rattachent. Il propose également une série d'activités d'éducation populaire dans le but de permettre aux participants.es une meilleure compréhension des causes à l'origine de cette crise. L'atelier offre aussi des pistes de réflexions et d'actions individuelles et collectives pour y remédier.

\*Date limite d'annulation sans frais, 21 février 2024

## Mars 2024

### Motivation et mobilisation d'une équipe

Par le Centre St-Pierre

**Mercredi 13 mars - 9h à 16h**

Date limite d'inscription, 28 février 2024

*Garder son équipe motivée et mobilisée n'est pas toujours facile, venez en apprendre davantage et partager avec les coordinations et direction de notre milieu communautaire*

#### Objectifs:

Comment orienter les énergies vers l'atteinte des objectifs pour un rendement optimal? Cette formation permet de développer des habiletés pour relever ces défis. Elle permet aussi de comprendre le phénomène de motivation, d'identifier des moyens de susciter la participation et d'améliorer l'efficacité d'une équipe de travail.

\*Date limite d'annulation sans frais, 6 mars 2024



# Formations

## CDC 23-24

*Parce que c'est important de bien communiquer nos messages, profiter bien de l'expertise de notre agente de com. Suzy!*

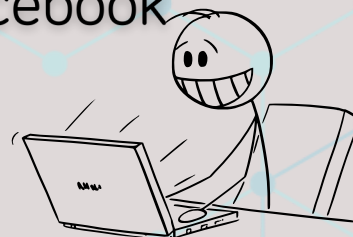
*Wow, ça fait vraiment LA différence!*

### Introduction aux médias sociaux-Facebook

Par Suzy Lemay de la CDC Pierre-De Saurel

**Mercredi 27 mars - 13h à 16h**

Date limite d'inscription, 13 mars 2024



#### Objectifs:

Cette formation a pour but de vous donner des bases solides et outils nécessaires afin de bien utiliser les médias sociaux pour communiquer et diffuser vos messages.

Vous pourrez explorer les notions suivantes :

- L'ABC d'une page professionnelle Facebook
- Création de contenu
- Comprendre les bases de l'algorithme
- Outils et stratégies pour les médias sociaux

\*Date limite d'annulation sans frais, 20 mars 2024

## Avril 2024

### Atelier-Logement, territoire et biodiversité : dynamiques des crises du logement et de l'étalement urbain

Par le Carrefour de Participation Ressourcement Formation (CPRF)

**Mercredi 10 avril - 13h à 16h**

Date limite d'inscription, 27 mars 2024

*Puisque que se loger est un droit et que le développement doit se faire en adéquation avec les enjeux écologiques!*

#### Objectifs:

L'étalement urbain engendre de nombreuses conséquences pour les milieux humides, les terres agricoles et la biodiversité. Comment alors les luttes pour le droit au logement peuvent-elles se lier aux luttes pour la protection des milieux naturels? Dans cet atelier, on s'exerce à voir les liens entre les enjeux sociaux et les enjeux environnementaux autour des questions d'habitation et de biodiversité. On cherche ainsi à identifier des zones de convergence permettant de favoriser les alliances entre groupes communautaires et groupes écologistes. Enfin, on met en commun un répertoire d'outils et de moyens concrets que les groupes peuvent intégrer à leurs pratiques de solidarité et de convergence.

\*Date limite d'annulation sans frais, 3 avril 2024

# Formations

## CDC 23-24

*Une reprise pour ceux qui l'ont manqué en automne, mais avec la petite touche de votre CDC!*

### Rôles et responsabilités d'un CA

Par l'équipe de la CDC Pierre-De Saurel

**Mercredi 24 avril - 18h à 21h**

Date limite d'inscription, 10 avril 2024

#### Objectifs:

Mieux comprendre les rôles et les responsabilités des administrateurs et administratrices selon les règles internes de l'organisme et en vertu de la partie de la Loi sur les compagnies et du Code civil du Québec.

S'approprier les notions de base concernant l'encadrement juridique, la structure (organisationnelle et juridique) et la culture organisationnelle en ce qui a trait aux instances démocratiques.

\*Date limite d'annulation sans frais, 17 avril 2024

## Juin 2024

### Démocratie: bilan de la santé organisationnelle

Par le Carrefour de Participation Ressourcement Formation (CPRF)

**Mercredi 12 juin - 13h à 16h**

Date limite d'inscription, 22 mai 2024

#### Objectifs:

À partir d'une lecture commune de l'état de la démocratie dans notre société, la formation vous fait passer une véritable radiographie des rapports de pouvoir dans votre organisation. Cet exercice collectif vous conduit à poser votre diagnostic de ce qui fonctionne et penser collectivement aux traitements pour ce qui ne va pas. La formation se termine sur les moyens de prévention à mettre en place.

\*Date limite d'annulation sans frais, 29 mai 2024

*Pour finir la saison, pourquoi ne pas faire un petit bilan de santé, démocratique!*



*En espérant que les formations de cette année répondront à vos besoins et vous permettront de poursuivre votre engagement envers notre communauté!*

# Formations

## CDC 23-24

## Tarification

### Formations de 4h et moins

Organismes membres CDCPDS

40\$ par personne

30\$ par personnes additionnelles

Organismes non membres  
70\$ par personne

### Formation de plus de 4h

Organismes membres CDCPDS

50\$ par personne

40\$ par personnes additionnelles

Organismes non membres  
100\$ par personne

### Pour faire votre inscription à nos formations...

Merci de nous faire parvenir vos inscriptions par courriel

[developpement@cdcpierredesaurel.ca](mailto:developpement@cdcpierredesaurel.ca)



*\* Tout annulation doit être signifiée par courriel. Après la date limite prescrite, nous serons contraints de vous facturer 100% des coûts de formation.*

*Nous vous remercions de votre compréhension.*

Merci de nous partager vos expériences avec les nouvelles formations et de nous proposer des sujets qui vous intéressent pour la prochaine année!

Dans le but de former le plus grand nombre et vu que les places à nos formations sont limitées, nous nous réservons le droit de limiter le nombre de participants par organisme.



Les formations de la CDC sont offertes grâce à la précieuse contribution de la Maison d'animation populaire de Sorel.