

Formations

Automne

2025

CDC Pierre-De Saurel

Septembre 2025

S'organiser pour de bon Mardi 9 septembre de 9h à 12h

On peut suivre Mylène à la chaîne Casa, dans l'émission Heureux rangement, où elle accompagne des artistes Québécois et les aide à réorganiser leurs demeures! Son livre "S'organiser pour de bon" publié sous la bannière des Éditions de l'Homme a été publié en août 2023, sera remis à chaque participant lors de la formation.

À la recherche d'astuces et de systèmes pour mieux organiser votre espace afin de vous sentir plus zen dans votre environnement? Tout le monde peut être organisé, il s'agit d'identifier les pièges et les obstacles qui ont bloqué ou ralenti vos efforts antérieurs et de mieux comprendre les étapes à suivre! Cette conférence, basée sur le contenu de son livre "S'organiser pour de bon", saura vous outiller pour reprendre le dessus! -

Mylène Houle Morency

Formatrice: Mylène Houle Morency, Flo Organisation, formation de 3h

***Date limite d'annulation sans frais, 19 août 2025**

Octobre 2025

ABC de l'intervention pour les non-intervenant.es Mardi 14 octobre de 9h à 16h

Dans votre travail, êtes-vous parfois confronté-e à des situations qui vous apparaissent difficiles ou conflictuelles? Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas intervenant-e que vous n'avez pas un rôle à jouer auprès des personnes qui fréquentent votre organisme.

Cette formation est structurée de manière à offrir une réponse adaptée aux besoins des organismes communautaires et des personnes qui y participeront. Nous proposons une série d'exercices et de mises en situation pour apprendre à mieux composer ou pour améliorer la pratique des non-intervenant.es.

Les participant.es seront invité.es à partager leurs expériences et leurs questionnements dans la perspective d'un enrichissement mutuel.

Formatrice: Marie-Éve Leblanc, Centre Saint-Pierre, formation de 6h

***Date limite d'annulation sans frais, 23 septembre 2025**

Novembre2025

Comment garder l'équilibre dans un monde de fou Mardi 18 novembre de 9h à 16h

Le monde est en constante transformation: pandémie, guerres, violence, inflation, crise du logement, itinérance, anxiété, stress et toutes non propres 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.

**Formatrice: Yves Bélanger, Centre Saint-Pierre,
formation de 6h**

***Date limite d'annulation sans frais, 28 octobre 2025**

Tarification

Formation de 4h et moins

Organisme membre CDCPDS

30\$ par personne

Non membre - 60\$ par personne

Formation de plus de 4h (repas inclus)

Organisme membre CDCPDS

60\$ par personne

Non membre - 120\$ par personne

Pour faire votre inscription à nos formations...

Merci de nous faire parvenir vos inscriptions par ce lien.



*Toute annulation doit être signifié par courriel au info@cdcpierredesaurel.ca. Après la date limite prescrite, nous serons contraints de vous facturer à 100% des coûts de formation.

*Nous vous remercions de votre compréhension.

Dans le but de former le plus grand nombre et vu que les places 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.

