

# À la découverte de soi

Au cours de ce programme, les femmes auront l'occasion d'amorcer une réflexion sur la gestion saine des émotions et la communication; c'est à dire :

Des stratégies simples seront proposées visant à contribuer à développer et à maintenir une bonne communication et une attitude plus constructive, envers nous-même et notre entourage, quant aux émotions qui nous habite.

Ce groupe est fermé, c'est-à-dire qu'il est impossible de s'ajouter au groupe une fois la période d'inscription complétée.

Deux thèmes principaux seront abordés cet automne :

**GÉRER SAINEMENT SES ÉMOTIONS**

5 rencontres

**LA COMMUNICATION**

4 rencontres

**9 rencontres** auront lieu cet hiver:

**Mercredi 2 février au 30 mars 2022 de 13h00 à 14h30.**

Animatrice: *Monique*

Nombre de participantes pour le groupe : **6 personnes**

**Carte de membre valide obligatoire**

\*Pour l'horaire complet des ateliers, veuillez-vous référer à la liste des ateliers à venir.

Pour toute question ou pour vous inscrire, S.V.P. communiquez avec nous

9 rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 2X5

819.326.4779 ou [info@centrelacolombe.ca](mailto:info@centrelacolombe.ca)

**\*Voir engagement au verso**



## **ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :**

- ✚ Porter le masque pour entrer à La Colombe et se déplacer,
- ✚ Respecter les mesures sanitaires en vigueur.
- ✚ S'engager à participer à toutes les rencontres.
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
- ✚ Être prête à éveiller des émotions.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans l'expression de leur vécu.
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

