



À pas
de géant
Giant
Steps

ATELIER ACT POUR PARENTS / PROCHES AIDANT-E-S

Attention proches aidant-e-s !

Aussi longtemps que vous vous souvenez, vous vous occupez des besoins des autres ? Avez-vous parfois l'impression de vous noyer dans vos responsabilités ? À quand remonte la dernière fois où vous vous êtes concentré sur VOUS et sur ce dont VOUS avez besoin pour vous sentir satisfait dans votre vie ?

La formation à l'acceptation et à l'engagement (ACT) vise à aider les personnes à lutter moins contre les difficultés de leur vie et à se connecter consciemment aux choses qui sont les plus importantes d'une manière aimante et respectueuse. Elle ne vise pas à modifier ou à arrêter directement les pensées ou les sentiments indésirables, mais à développer une nouvelle relation consciente avec ces expériences qui peut libérer une personne pour qu'elle soit ouverte et qu'elle agisse en accord avec ce qui lui tient à cœur.

Dates et heures de l'atelier

Dates : (mardis) 10, 17, 24, 31 mars et 7 avril

Heure : 12 h à 14 h

**Vous devez assister à toutes les séances*

1

QUI PEUT Y ASSISTER

Les proches aidant-e-s / parents des élèves inscrits à À pas de géant de tous âges.

2

COÛT / LIEU

Gratuit. Virtuel via Zoom.

3

INFORMATION

Cohorte en français

Vous devez écouter la séance d'information et d'orientation avant de vous inscrire.

4

CONTACT

Thomas Henderson

thenderson@giantstepsmontreal.com

Pour vous inscrire à la séance d'info : <https://forms.office.com/r/Cb8aGGQK2S>