À pas de géant
Giant Steps



ATELIER ACT POUR PARENTS / PROCHES AIDANT-E-S

Attention proches aidant-e-s !

Depuis quand avez-vous pu vous concentrer sur VOUS et ce dont VOUS aviez besoin pour mieux vivre ?

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.

Séance d'information et d'orientation : 26 novembre, de 13 h à 14 h
*Obligatoire pour l'inscription aux ateliers

Ateliers ACT : (mercredis) 3, 10, 17, 24 février et 10 mars, de 13 h à 15 h

**Vous devez assister à toutes les séances*

1 QUI PEUT Y ASSISTER

Les proches aidant-e-s / parents d'enfants autistes ou présentant d'autres conditions neurodéveloppementales.

2 COÛT / LIEU

Gratuit. Virtuel via Zoom.

3 INFORMATION

Cohorte en français

Vous devez assister 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.cloud.microsoft/r/61tiEYAMe8