

DÉROULEMENT

AVANT-MIDI

8 h ACCUEIL ET INSCRIPTION

8 h 15 MOT DE BIENVENUE
Lyne Lebrasseur, directrice
SADC de Baie-des-Chaleurs

8 h 30 CONFÉRENCE D'OUVERTURE
Êtes-vous diamant ou poussière?
Dr. Amir Georges Sabongui

10 h PAUSE SANTÉ

10 h 15 ATELIERS (Choix parmi 3 ateliers)

12 h DÎNER et SALON DU MIEUX-ÊTRE

APRÈS-MIDI

13 h 30 ATELIERS (Suite de l'avant-midi)

15 h PAUSE SANTÉ

15 h 15 CONFÉRENCE DE CLÔTURE
Découvrir le plaisir de bouger
Josée Lavigueur

16 h 30 MOT DE LA FIN
Liette Francoeur, directrice
CLE de Bonaventure

CLIENTÈLE VISÉE

- Propriétaires d'entreprise
- Dirigeants ou gestionnaires des ressources humaines
- Superviseurs d'une équipe de travail
- Employés

Cet événement est une occasion de bénéficier de formations répondant à vos besoins et d'outils pratiques qui vous aideront dans votre quotidien.

INSCRIPTION

Remplir le formulaire d'inscription en ligne

www.sadcbc.ca

Frais d'inscription (Dîner inclus)

Tarif individuel	100 \$
Tarif corporatif	100 \$*

* Tarif pour 3 participants de la même entreprise, personne supplémentaire au tarif individuel.

Le tarif corporatif est réservé aux entreprises privées et aux entreprises d'économie sociale.

 Renseignements

418 392-5014 ou 1 877 392-5014 poste 224

www.sadcbc.ca



26
MARS
2015

CENTRE CULTUREL DE PASPÉBIAC
7, boulevard Gérard-D.-Levesque Est

Inscrivez-vous rapidement, le nombre de places est limité par atelier!



Emploi Québec 

Canada  Développement économique Canada appuie financièrement la SADC

SADC

Société d'aide au développement de la collectivité DE BAIE-DES-CHALEURS

PRÉSENTÉ PAR LA
SADC DE BAIE-DES-CHALEURS
ET EMPLOI-QUÉBEC

CONFÉRENCES

ÊTES-VOUS DIAMANT OU POUSSIÈRE ?

Dr Amir Georges Sabongui
Psychologue, auteur et conférencier
de motivation professionnelle



Ce conférencier chevronné très prisé pour son humour et son dynamisme vous invite à une présentation interactive au cours de laquelle il vous apprendra à maîtriser votre stress pour retrouver votre énergie et votre passion, reprendre le contrôle de votre vie et transformer votre stress en potentiel allié.

Vous apprendrez à reconnaître les déclencheurs, les signes avant-coureurs ainsi que l'impact du stress sur votre santé physique et mentale.

Ensuite...à l'action ! Grâce à des conseils pratiques et concrets, vous aurez la chance de dresser un plan d'action personnalisé !

DÉCOUVRIR LE PLAISIR DE BOUGER !

Josée Lavigueur
Conférencière, animatrice,
Entraîneuse en conditionnement
physique



Figure emblématique de la santé au Québec et porte-parole depuis plusieurs années des centres Énergie Cardio, Josée Lavigueur est une experte dans son domaine. Depuis 1991, cette passionnée possède à son actif plus de 25 DVD de mise en forme vendus à plus de 600 000 exemplaires. Toujours innovatrice, Josée est co-auteure des livres Kilo Cardio 1 et 2, vendus à ce jour à plus de 300 000 exemplaires. Parions qu'elle saura vous faire découvrir (ou redécouvrir) le plaisir de bouger!



PROFITEZ DU TARIF CORPORATIF!

Invitez votre équipe à cette journée
de formation!

ATELIERS

1 ÊTRE LEADER, ÇA PREND DU COURAGE !

Diane Demers
Formatrice et consultante en
développement organisationnel



Aujourd'hui plus que jamais les personnes courageuses ont la cote. Quelle que soient leurs fonctions dans une organisation, les personnes courageuses sont particulièrement appréciées par leurs supérieurs, leurs collègues, leurs clients et leurs proches.

Quand nous choisissons d'exercer notre courage nous participons au développement de relations de collaboration et à la consolidation de notre équipe de travail. Venez découvrir vos forces, limites et obstacles à agir avec courage, les conséquences à ne pas oser et les secrets de la pratique du courage au quotidien.

2 OPTIMISEZ VOTRE ÉNERGIE AU TRAVAIL !

Marie Doye
Formatrice et consultante en
développement organisationnel



Vos relations au travail sont-elles positives et stimulantes? Votre niveau d'énergie au travail est-il aussi bon qu'à vos débuts? Connaissez-vous les cinq composantes du bien-être au travail? Savez-vous comment maintenir et augmenter au quotidien votre énergie, peu importe les circonstances?

Venez découvrir les leviers qui vous permettront de favoriser la contribution optimale de chacun. Obtenez même quelques pistes pour contaminer vos collègues!

3 RÉUSSIR DANS LA VIE OU RÉUSSIR SA VIE ?

Dr Amir Georges Sabongui



Interactive et humoristique, cette formation a pour objectif d'aider les participants à comprendre le mécanisme du bien-être par la psychologie positive.

Ce champ de la psychologie vise à mieux cerner ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue afin de nous motiver à développer notre plein potentiel humain.