



ATELIERS SOCIAUX

Ateliers sociaux sont offerts par notre conseillère sociale, Rhonda. Pour réserver un atelier ou apprendre plus, contactez Rhonda à social@headandhands.ca.

CULTIVER DES LIMITES SAINES

Il est important d'avoir des limites lorsque l'on aime ou travaille avec d'autres personnes. Il n'est pas question de limites rigides, de lignes dans le sable ou d'ultimatums. Les limites en tant que telles ne sont pas la réponse, mais elles encouragent la découverte de solutions. Qu'est-ce que cela veut dire?

Les limites rigides disent NON! JAMAIS!! Les limites saines disent, "Dis moi pourquoi tu te sens ainsi" ou "Dis moi à quoi tu pense". Les limites saines nécessitent une bonne communication. Cet atelier aide les participants à comprendre comment nos limites personnelles influencent nos relations interpersonnelles.

MAINTENIR UNE VIE ÉQUILIBRÉE

Cet atelier est basé sur la croyance que pour se sentir bien, il est important d'avoir une vie "équilibrée". Cet exercice encourage les participants à examiner leur bien-être physique, émotionnel, spirituel et intellectuel. Si l'une de ces catégories est "déséquilibrée", les autres sont directement affectées. Les participants font du collage, en écrivant et en dessinant des symboles dans chaque partie qui représentent ce que ces concepts représentent pour eux dans leurs vies.

QU'EST CE QUI FAVORISE DES RELATIONS SAINES?

Les principes qui nourrissent les relations saines sont présentés aux participants, puis une discussion est facilitée par la conseillère. Basé sur les cinq éléments nécessaires d'une relation saine selon le texte "How to Be an Adult in a Relationship" de David Richo.

DÉPRESSION ET SUICIDE: RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES ET TROUVER DE L'AIDE

La dépression n'est pas un problème rare, même chez les jeunes adultes. Le fait d'avoir un mode de vie sain et actif peut vraiment aider et cet atelier parle de ce à quoi ce mode de vie ressemble. Cependant, nous avons parfois besoin de soutien supplémentaire - les informations sur l'aide disponible à Montréal est également présenté aux participants.

TYPES DE CONFLITS LEUR ET INFLUENCE SUR NOS RELATIONS PERSONNELLES

Les participants remplissent un questionnaire sur les types de conflits qui aide à déterminer celui auquel ils ont habituellement recours. La conseillère élabore ensuite sur l'impact amené par chaque style de conflit sur nos relations, qu'elles soient personnelles ou professionnelles.

