



## **Nos ateliers de formation :**

- L'écoute**
- L'accueil**
- Prendre soin de soi**

**Le Carrefour le Moutier est un organisme formateur agréé  
par la Commission des partenaires du marché du travail**

**[www.carrefourmoutier.org](http://www.carrefourmoutier.org)**

## **Le service de formation du Carrefour le Moutier**

Axé sur les forces de la personne et privilégiant l'écoute pour développer une solidarité concitoyenne, le service de formation a pour but d'outiller les personnes à vivre l'écoute dans leurs espaces de vie. Cette année, le Carrefour le Moutier souhaite évaluer l'adéquation entre le contenu de ses formations et les besoins du milieu. Pour mener à bien cette démarche, il invite les organismes à être membre (30 \$) et ainsi bénéficier d'un atelier de formation de 3 heures gratuit tout en participant au processus d'évaluation du service. Des formations sur mesure, en lien avec notre mission, sont offertes et d'autres sont présentement en développement.

**Pour information : Paulette Godin  
(450) 679-7111  
[formation@carrefourmoutier.org](mailto:formation@carrefourmoutier.org)**

## L'ÉCOUTE

### **Descriptif de l'atelier :**

Comment guider la personne à percevoir ses forces malgré ses préoccupations ? Cet atelier permet aux participants de reconnaître leurs habiletés au niveau de leur écoute. Il favorise l'acquisition de nouvelles habiletés et techniques d'écoute basées sur les forces de la personne : la zone santé.

### **Contenu de l'atelier :**

- Les différentes facettes de la personne: corps, action, relation
- Les divers outils de préparation à l'écoute: attitude, accueil, soi-même, représentation
- Les principaux styles d'intervention à l'écoute
- Les outils d'intervention : reflet, reformulation, questions, charges émotives, situation de crise
- La Relecture : intervention sur la zone santé

**Durée : 12 heures**

## L'ACCUEIL

### **Descriptif de l'atelier :**

Premier contact avec les personnes, l'accueil revêt toute son importance pour établir un lien de confiance avant toute intervention. Cet atelier sensibilise les participants à l'importance de l'accueil et offre des moyens concrets pour en améliorer la qualité.

### **Contenu de l'atelier :**

- Les défis personnels et professionnels à relever lors de l'accueil
- Se préparer à recevoir les personnes
- L'importance de l'accueil et ses diverses facettes
- L'importance de la communication

**Durée : 3 heures**

# PRENDRE SOIN DE SOI

## Descriptif de l'atelier :

Dans un quotidien bien rempli, il est quelques fois difficile de prendre soin de soi. Cet atelier sensibilise les participants à l'importance de s'occuper d'eux-mêmes pour mieux s'occuper des autres et offre des moyens concrets pour prendre soin de soi. Enfin, du temps pour soi !

## Contenu de l'atelier :

- Les défis à relever
- Le budget d'énergie
- La gestion des charges affectives
- L'importance de prendre du répit et des moyens concrets
- La satisfaction des besoins
- Se regarder positivement
- Les projets et rêves

**Durée : 3 heures**

## Paulette Godin, formatrice accréditée

Paulette Godin est formatrice et responsable du service « Accueil, écoute et info-référence » au Carrefour le Moutier. Ayant plus de 20 ans d'expérience en formation, Mme Godin possède un baccalauréat en éducation, a complété des études en psychologie et a suivi des études relatives à l'intégration des forces psychologiques. Au cours de sa carrière, elle a été enseignante, directrice de la Maison de Jonathan, intervenante psychosociale et formatrice pour divers organismes et CLSC de la Montérégie.

### **Le Carrefour le Moutier, plus de 40 ans d'insertion sociale !**

Organisme d'insertion sociale, le Carrefour le Moutier vise à prévenir la détresse sociale et psychologique. Depuis 1969, il offre un service d'écoute face à face confidentiel et gratuit et, depuis 1979, un service d'accompagnement des nouveaux arrivants. De plus, le Réseau Sentinelles prend son envol en 2006; regroupant près de 150 citoyens, il contribue à la prévention quotidienne de la détresse dans et par la communauté.