

PROGRAMMATION

FORMATIONS ET ATELIERS EN SOUTIEN AUX ORGANISMES DE SAINT-LÉONARD

Dans le cadre de son projet « Renforcement du bien-être et des compétences des travailleurs et travailleuses communautaires de Saint-Léonard », financé par le Fonds de relance communautaire de la Croix-Rouge canadienne, Concertation Saint-Léonard a élaboré une série de formations et d'ateliers destinés au milieu communautaire de Saint-Léonard.

Dans cette perspective, Concertation Saint-Léonard propose gratuitement aux employé.es des organismes communautaires du quartier une sélection variée de formations en **développement des compétences** et des ateliers visant à renforcer la **santé physique et mentale**.

Découvrez la passionnante programmation prévue pour la session hiver-printemps 2024! Inscrivez-vous rapidement!

AVEC LA CONTRIBUTION FINANCIÈRE DE :

Fonds de relance des
services communautaires



Croix-Rouge
canadienne



FONDATEURS
COMMUNAUTAIRES
DU CANADA



Centralide
United Way
Canada

Financé par le gouvernement
du Canada par le Fonds de relance
des services communautaires

Canada

HIVER-PRINTEMPS 2024

18
JAN.

CANVA : Les bases

8
FÉV.

Rédaction demande
de financement

13
FÉV.

Cardio pilates

21
FÉV.

Prendre soin de soi

7
MAR.

Cours de Cardio Boxe

27
MAR.

Entreprendre une démarche
écoresponsable au travail

9
AVR.

Le stress et l'anxiété

19
AVR.

Gestion de projets collectifs

29
AVR.

Logiciel Excel
EXE-101

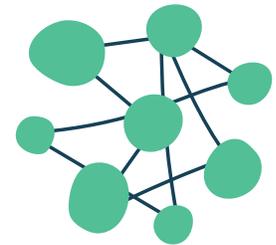
2
MAI

Logiciel Excel
EXE-102

8
MAI

Bâtir sa stratégie réseaux sociaux

FORMATIONS DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES



18 JANVIER



CANVA : Les bases

DONNÉE PAR : LA PUCE RESSOURCE INFORMATIQUE

Découvrir comment vous pouvez améliorer vos outils de communication et marketing en créant de beaux designs graphiques grâce à la plateforme Canva et développer votre créativité. Vous allez parcourir les fondements du design graphique, la plateforme Canva basique et pro et bien plus!



Jeudi 18 janvier 2024
9h à 12h



Formation en virtuel



INSCRIPTION
<https://forms.gle/prGi61jqFEFSGcSa8>

8 FÉVRIER



Rédaction demande de financement

DONNÉE PAR : CENTRE SAINT-PIERRE

Découvrez comment analyser l'intérêt des programmes en fonction de votre mission et structurer la rédaction en fonction des attentes des bailleurs de fonds. Arborez les incontournables et les différentes possibilités.



Jeudi 8 février 2024
9h à 12h



Formation en présentiel

Maison du Loisir et du Sport
7665, boulevard Lacordaire, 2^e étage
Salle 270 (Rivière des Outaouais)



INSCRIPTION
<https://forms.gle/3e8GGBRDZ6kkaSbDA>

27 MARS



Entreprendre une démarche écoresponsable au travail

DONNÉE PAR : RÉSEAU DES FEMMES EN ENVIRONNEMENT

Destinée à toute organisation soucieuse de changer ses pratiques quotidiennes au travail dans une perspective de développement durable, cette formation vous aide à identifier les gestes quotidiens qui rendront votre milieu de travail écoresponsable et à structurer votre démarche à court, moyen et long terme. Elle vous guide dans la mise en œuvre de pratiques visant à minimiser l'impact négatif de vos activités, tout en améliorant la performance économique de votre organisation.



Mercredi 27 mars 2024
13h à 16h



Formation en présentiel

8180, rue Colletterte
Pavillon Wilfrid-Bastien, salle 1245



INSCRIPTION
<https://forms.gle/tXpY3xkFQAP2k6u38>

19 AVRIL



Gestion de projets collectifs

DONNÉE PAR : COMMUNAGIR

Objectifs de la formation : Connaître et comprendre les dimensions fondamentales et les grandes étapes de la gestion de projets collectifs; Clarifier les rôles des acteurs; Gérer les imprévus et les risques tout en demeurant flexible et adaptatif; Être proactif et s'adapter en continu pour atteindre les résultats souhaités; Préserver le sens de ce qu'on souhaite changer collectivement tout en se permettant de modifier un projet en cours de route; Connaître quelques outils facilitant la gestion efficace des projets.



Vendredi 19 avril 2024
9h à 15h30



Formation en présentiel

Maison du Loisir et du Sport
7665, boulevard Lacordaire, 2^e étage
Salle 380 (Lac St-Pierre)



INSCRIPTION

<https://forms.gle/5T5AT3fS2WAFsZkH9>

29 AVRIL



Logiciel Excel - EXE-101

DONNÉE PAR : SYLBERT

Familiarisez-vous avec les fonctionnalités essentielles d'Excel : Maîtriser l'environnement de travail Excel; Utiliser des méthodes rapides pour l'entrée de données; Savoir comment vous déplacer rapidement dans un tableau; Manipuler vos lignes et colonnes efficacement (insertion, suppression, afficher, masquer, largeur et hauteur).



Lundi 29 avril 2024
13h15 à 16h30



Formation en virtuel



INSCRIPTION*

<https://forms.gle/FLdYgTbh8AgUrXmH6>

2 MAI



Logiciel Excel - EXE-102

DONNÉE PAR : SYLBERT

Maîtrisez les calculs, formules et fonctions de base d'Excel : Comprendre les formules et maîtriser les opérations mathématiques de base (+-X/); Comprendre les fonctions les plus utilisées (SOMME, MOYENNE, NB, NB.SI, etc.); Travailler avec des références dans les formules (A5, A\$5, \$A\$5); Appliquer ces calculs sur plusieurs feuilles Excel.



Jeudi 2 mai 2024
13h15 à 16h30



Formation en virtuel



INSCRIPTION*

<https://forms.gle/FLdYgTbh8AgUrXmH6>

* N.B : Il n'est malheureusement pas possible de s'inscrire aux deux formations Excel, afin de permettre à un maximum de personnes d'en bénéficier. Si la formation choisie est complète, nous vous mettrons sur une liste d'attente.

8 MAI



Bâtir sa stratégie réseaux sociaux

DONNÉE PAR : LA CLIQUE DES COMMS

Apprenez à construire et à déployer une présence en ligne efficace, à analyser et à choisir les bonnes plateformes, et à créer un contenu engageant qui résonne avec votre public. Avec un focus sur les tendances et innovations de 2024, la formation vous prépare à naviguer et à réussir dans le paysage numérique dynamique d'aujourd'hui. Ce programme vous propulsera au cœur du paysage numérique actuel, que vous soyez débutant ou que vous cherchiez à perfectionner vos compétences.



Mercredi 8 mai 2024
9h à 12h



Formation en présentiel

Maison du Loisir et du Sport
7665, boulevard Lacordaire, 2^e étage
Salle 270 (Rivière des Outaouais)



INSCRIPTION

<https://forms.gle/eS3TSURLiyZSgezDA>

ATELIERS

SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE



13 FÉVRIER

Studio Bizz
DANSE | YOGA | FITNESS

Cardio pilates

DONNÉE PAR : STUDIO BIZZ

La classe de Cardio Pilates combine l'**entraînement cardiovasculaire en circuit, le travail au sol en Pilates et les étirements**. Les sessions sont entièrement adaptables et donc ouvertes à tous niveaux.

Une plus grande mobilité et flexibilité, des améliorations de l'endurance et de la posture, une conscience de la respiration et une augmentation de la force musculaire sont quelques-uns des avantages que vous êtes susceptibles de ressentir en suivant le cours de Cardio Pilates.

N.B : Il faut chacun avoir son tapis de sol! Si vous n'en avez pas, merci de nous l'indiquer et nous ferons le nécessaire pour que vous puissiez participer.



Mardi 13 février 2024
17h à 18h



Atelier en présentiel

8180, rue Colletterte
Pavillon Wilfrid-Bastien, salle 1273-74



INSCRIPTION

<https://forms.gle/tVNaUnpQmF7NENdR7>

21 FÉVRIER

Prendre soin de soi

DONNÉE PAR : LES ÉCLAIREURS (CIUSSS)

Cet atelier a comme objectif d'explorer comment nous pouvons prendre soin de notre santé mentale. En parcourant des mythes et réalités, l'atelier permet de démystifier des fausses conceptions que nous pouvons avoir sur ce sujet. Nous offrons aussi des stratégies pour cultiver une saine santé mentale tout en respectant son rythme personnel.



Mercredi 21 février 2024
9h30 à 11h



Atelier en présentiel

8180, rue Colletterte
Pavillon Wilfrid-Bastien, salle 1245



INSCRIPTION

<https://forms.gle/TeCi2UucVSMauz2o6>

7 MARS



Cours de Cardio Boxe

DONNÉE PAR : ULYSSE NATION

La classe de Cardio Boxe combine le réchauffement, des étirements, de la musculation, le cardio, la puissance, l'endurance, la flexibilité, la souplesse, la vitesse et la boxe!

Venez essayer cette discipline en groupe et gratuitement dans un établissement sportif de Saint-Léonard. Vous serez accompagné.es de deux coachs sur place.



Jeudi 7 mars 2024
17h15 à 18h15



Atelier en présentiel
4755, boulevard Couture



INSCRIPTION
<https://forms.gle/dfSM2Ty4Q6UVpQ936>

9 AVRIL

Le stress et l'anxiété

DONNÉE PAR : LES ÉCLAIREURS (CIUSSS)

En revisitant les différences entre le stress et l'anxiété, l'atelier permet d'identifier les sources du stress ainsi que ses manifestations. Bien que le stress et l'anxiété peuvent être des sujets complexes pour plusieurs, nous présentons quelques outils et plusieurs exemples dans le but de simplifier la compréhension de ces concepts.



Mardi 9 avril 2024
9h30 à 11h



Atelier en virtuel



INSCRIPTION
<https://forms.gle/sDwtkfkWvNhCXMXR8>