

TABLEAU DE LA DÉMARCHE

BLOC D'INTRODUCTION ⁽¹⁾					
ATELIER VOLET ENTRÉE CONTINUE					
1		Initiation à la démarche de développement			
BLOC DE CONCENTRATION ⁽²⁾					
ATELIER	VOLET ÉPANOUISSEMENT	ATELIER	VOLET EXPRESSION	ATELIER	VOLET PASSAGE À L'ACTION
1	S'ouvrir à soi	1	Créativité et connaissance de soi I	1	Vers une estime véritable
2	L'art de s'affirmer	2	Créativité et connaissance de soi II	2	Passage à l'action
3	Confiance en soi				
4	Relations interpersonnelles	3	Agir sur mon stress		a) En action b) Élan de vie
BLOC COMPLÉMENTAIRE ⁽³⁾					
ATELIER	VOLET ÉPANOUISSEMENT	ATELIER	VOLET INFORMATIQUE	ATELIER	FORMATION CONTINUE
5	Au cœur de l'essentiel— Communication : outil de croissance	1	Initiation et doigté à l'ordinateur	1	Sexualité : plaisir et estime de soi
		2	Familiarisation à Internet		
		3	Exploration de logiciels		

- (1) Cet atelier constitue une introduction à la démarche de développement personnel et relationnel offerte au centre. Il permet l'intégration continue des personnes participantes durant toute la durée d'une session.
- (2) Six (6) ateliers, sur une possibilité de neuf (9), doivent être suivis dans le **Bloc de concentration** regroupant les volets *Épanouissement*, *Expression* et *Passage à l'action* afin qu'une personne participante puisse recevoir un certificat attestant que sa démarche de base est complétée.
- (3) Les activités du **Bloc complémentaire** sont facultatives. Une attestation confirmant les ateliers suivis sera émise sur demande.