

The background of the entire page is a blurred, high-angle photograph of a person wearing a white lab coat, likely a scientist or researcher, standing in a laboratory or office setting. The person is out of focus, with the background showing hints of shelves and equipment.

# TROUSSES ET PROGRAMMATION

2024-2025

FONDATION BOURGEOIS

A photograph of a room with a large window, a white quilted pouf, and a wooden shelf. The text 'SOM-MAIRE' is overlaid in large white letters.

# SOM- MAIRE

**L'ÉQUIPE**

---

**PRÉSENTATION DES  
OBJECTIFS**

---

**NOS  
TROUSSES**

---

**NOS DIFFÉRENTS  
ATELIERS**

---

***WORKSHOP***

---

**PROGRAMMATION  
2024-2025**

---

**REMERCIEMENTS**

**CAMILLE BOURGEOIS**  
FONDATRICE/PRÉSIDENTE



**MAUDE PETERSON**  
VICE-PRÉSIDENTE



**SOPHIE PLOUFFE**  
SECRÉTAIRE



**MATHIEU BOURGEOIS**  
TRÉSORIER



**MIRVA MARC**

ADMINISTRATRICE PARTENARIATS



**MASSI TEKLAL**

ADMINISTRATEUR RH



**GÉRALDINE GUERIN**

ADMINISTRATRICE ÉVÉNEMENTIEL



# L'ÉQUIPE

2024-2025

# NOS OBJECTIFS

3

## TROUSSES ÉDUCATIVES

Comprends une multitude d'ateliers

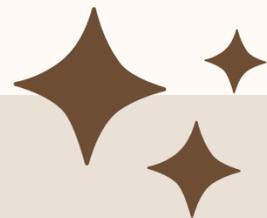
9

## ATELIERS

Sensibiliser et éduquer les populations cibles

## WORKSHOP

Ateliers interactifs et engageants



NOUVEAUTÉ !





# DIFFÉRENTES TROUSSES

## 01. TROUSSE ÉCOLE

Notre trousse d'ateliers éducatifs pour les écoles est conçue pour encourager les jeunes à se développer pleinement en tant qu'individus. Elle vise à renforcer leur confiance en eux-mêmes, à affiner leur jugement critique, et à développer des compétences de communication efficaces.

## 02. TROUSSE SPORTIVE

Notre trousse d'ateliers éducatifs pour les associations sportives est conçue pour aider les athlètes à trouver un équilibre harmonieux entre leur vie personnelle et leur carrière sportive. Elle vise à renforcer leur résilience face à la pression de performance, à développer des stratégies de gestion du stress, et à encourager une communication ouverte avec leurs entraîneurs et coéquipiers.

## 03. TROUSSE ENTREPRISE

Notre trousse d'ateliers éducatifs pour les entreprises est conçue pour aider les employés à naviguer avec aisance entre leurs responsabilités professionnelles et personnelles. Elle vise à développer des compétences en gestion du temps, en communication, en développement personnel et à favoriser des techniques de relaxation pour mieux gérer la pression du quotidien.



# NOS DIFFÉRENTS ATELIERS

L'ÉDUCATION PAR LA SENSIBILISATION AUX ENJEUX EN SANTÉ MENTALE

# LES ATELIERS

## DESCRIPTION

### LES ATELIERS ÉCOLE

Les ateliers offrent des outils pour aider les élèves à trouver et à utiliser des informations de manière autonome et réfléchie.

Ces activités interactives et engageantes sont spécialement conçues pour préparer les jeunes à naviguer avec assurance dans leur parcours éducatif et personnel.

### LES ATELIERS SPORTIVE

Les ateliers offrent des outils pour améliorer leur bien-être mental, favoriser une attitude positive face aux défis, et développer des compétences de gestion du temps pour concilier entraînements, compétitions, et engagements personnels.

Ces activités sont spécialement conçues pour préparer les athlètes à exceller sur le terrain tout en maintenant un équilibre de vie sain et épanouissant.

### LES ATELIERS ENTREPRISE

Les ateliers incluent des sessions sur le développement des compétences en situation de conflit et de rejection, l'amélioration de la communication interpersonnelle, et l'encouragement à l'innovation et à la créativité au travail.

Ces activités interactives sont conçues pour inspirer les employés à adopter des pratiques de travail flexibles et à cultiver une mentalité de croissance, tout en contribuant à leur développement personnel.

# TROUSSE ÉCOLE ATELIERS

## INTRODUCTION À LA SANTÉ MENTALE - 2 VERSIONS

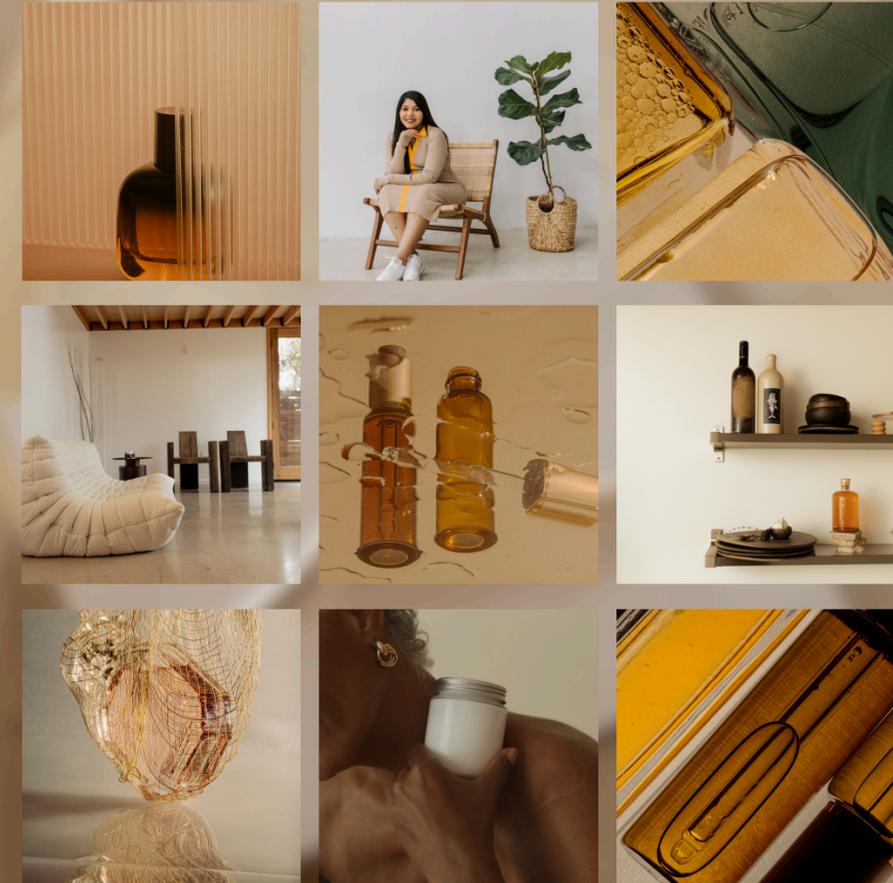
- **Contenu** : En préparation / Aperçu sur demande
- **Durée** : 1 heure (45 mins de contenu + 15 mins de questions/réponses)
- **Population** : Primaire (Version 1)/Secondaire (Version 2)

## LA SANTÉ NUMÉRIQUE ET LE BIEN-ÊTRE - 2 VERSIONS

- **Contenu** : En préparation / Aperçu sur demande
- **Durée** : 1 heure (45 mins de contenu + 15 mins de questions/réponses)
- **Population** : Secondaire 1-2-3 (Version 1)/Secondaire 4-5 (Version 2)

## LA COMMUNICATION ET LES RELATIONS INTERPERSONNELLES - 2 VERSIONS

- **Contenu** : En préparation / Aperçu sur demande
- **Durée** : 1 heure (45 mins de contenu + 15 mins de questions/réponses)
- **Population** : Primaire (Version 1)/Secondaire (Version 2)



# TROUSSE SPORTIVE ATELIERS

## INTRODUCTION À LA SANTÉ MENTALE ET ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE - 1 VERSION

- **Contenu** : En préparation / Aperçu sur demande
- **Durée** : 1 heure (45 mins de contenu + 15 mins de questions/réponses)
- **Population** : Jeunes, associations sportives, athlètes plus âgés, etc.

## LE *SELF-TALK* ET LA RÉSILIENCE MENTALE - 1 VERSION

- **Contenu** : En préparation / Aperçu sur demande
- **Durée** : 1 heure (45 mins de contenu + 15 mins de questions/réponses)
- **Population** : Jeunes, associations sportives, athlètes plus âgés, etc.

## L'ÉQUILIBRE CORPS-ESPRIT - L'ART DE SE REPOSER - 1 VERSION

- **Contenu** : En préparation / Aperçu sur demande
- **Durée** : 1 heure (45 mins de contenu + 15 mins de questions/réponses)
- **Population** : Jeunes, associations sportives, athlètes plus âgés, etc.



**CORPS/  
ESPRIT**

# TROUSSE ENTREPRISE ATELIERS

## LA SANTÉ MENTALE ET L'ÉQUILIBRE VIE-TRAVAIL - 1 VERSION

- **Contenu** : En préparation / Aperçu sur demande
- **Durée** : 1 heure (45 mins de contenu + 15 mins de questions/réponses)
- **Population** : Travailleurs autonomes, salariés, professionnels de la santé, etc.

## LA GESTION DU STRESS ET BURNOUT - 1 VERSION

- **Contenu** : En préparation / Aperçu sur demande
- **Durée** : 1 heure (45 mins de contenu + 15 mins de questions/réponses)
- **Population** : Travailleurs autonomes, salariés, professionnels de la santé, etc.

## LA COMMUNICATION EFFICACE - 1 VERSION

- **Contenu** : En préparation / Aperçu sur demande
- **Durée** : 1 heure (45 mins de contenu + 15 mins de questions/réponses)
- **Population** : Travailleurs autonomes, salariés, professionnels de la santé, etc.



# MINIS-ATELIERS *WORKSHOP*

*Nos ateliers innovants mêlant  
interaction et engagement*

**1- L'ESTIME DE SOI  
ET LA CONFIANCE  
EN SOI**

**2- LA DIVERSITÉ  
CULTURELLE ET  
L'INCLUSION**

**3- L'AUTO-SOIN ET  
LE BIEN-ÊTRE  
PERSONNEL**

**4- SYNDRÔME DE  
L'IMPOSTEUR**

**5- L'ART DE LA  
COMMUNICATION**

**6- MINDFULNESS ET  
RELAXATION**

**7- LE SOMMEIL**

**8- CULTIVER  
L'ENGAGEMENT**

*Et bien plus encore...*