



SMQRS

catalogue des
services offerts pour
organisations



Bienvenue dans notre catalogue de services pour organisations



Imaginez un lieu où chaque individu se sent soutenu et valorisé. Un environnement où le stress est maîtrisé, les conflits sont résolus avec empathie, et la résilience est stimulée.

Est-ce ce que vous vivez aujourd'hui ?

Prenez un moment pour réfléchir :

- **Vos équipes ou membres montrent-ils des signes de fatigue ou de burnout ?**
- **Les conflits sont-ils fréquents parmi vos collaborateurs ou au sein de votre communauté ?**
- **La motivation et la créativité sont-elles en déclin ?**
- **Votre culture favorise-t-elle la collaboration et le bien-être ?**

Ces défis peuvent sembler décourageants, mais des solutions efficaces existent.

Nous proposons des services de développement personnel et organisationnel pour tous les types d'environnements :

- Organisations et entreprises : Bénéficiez de nos conférences, ateliers, et formations pour favoriser un milieu de travail harmonieux et inspirant.
- Communautés et résidences : Nos programmes adaptatifs visent à promouvoir le bien-être parmi les membres, le personnel et les résidents.

Nos animateurs et animatrices, experts passionnés, sont prêts à transformer ces défis en opportunités.

Quels bénéfices pour votre environnement ?

- **Réduction du stress et prévention du burnout**
- **Amélioration des relations et gestion des conflits**
- **Renforcement de la cohésion et de l'énergie positive**
- **Stimulation de la créativité et de l'innovation**
- **Promotion de la santé mentale avec des pratiques adaptées**

Prêt(e) à amorcer une transformation enrichissante pour votre organisation ou communauté ?

Explorez ci-dessous nos fiches descriptives pour découvrir nos approches innovantes et consultez notre liste de tarifs pour choisir la solution qui répond le mieux à vos besoins.

Santé mentale Québec Rive-Sud
150 rue Grant bur 227, Longueuil
direction@smqrivesud.ca
(450) 616-1569

7 astuces pour se recharger

Tout comme il est naturel de poser des actions pour prendre soin de sa santé physique, il est tout aussi essentiel d'accorder de l'importance à notre santé mentale et d'entraîner les « muscles » qui contribuent à un bon équilibre mental. Les **7 astuces pour se recharger** offrent un coffre d'outils varié et complet pour y arriver!

Les activités sont offertes dans un format et un contexte qui s'applique à la réalité de chacun. Le contenu et les exemples proposés sont adaptés en fonction de la clientèle (aînés, proches aidants, jeunes, milieu de travail) ainsi que les bases et stratégies que l'on peut mettre en place pour prendre soin de sa santé mentale.



Option 1: Conférence interactive

Objectifs

- Démystifier la santé mentale.
- Prendre conscience de ce qui favorise ou fragilise notre santé mentale.
- Prendre conscience que nous nous occupons déjà de notre santé mentale et de celle des autres.

Format

- Une rencontre de 1h30
- En personne ou en ligne
- 10 à 30 participant.e.s

Moyens pédagogiques

- Diaporama en ligne
- Théorie et partage des participant.e.s

Option 2: Atelier longue durée

Objectifs

- Augmenter son estime de soi et la confiance dans ses aptitudes
- Créer un espace pour se déposer
- Appliquer des astuces pour maintenir l'équilibre et prendre soin de soi

Format

- 9 rencontres hebdomadaires de 1h30
- En personne ou en ligne
- 3 à 15 participant.e.s

Moyens pédagogiques

- Guide des **7 astuces pour se recharger**
- Exercices pratiques en groupe/sous-groupes

*Contactez-nous pour obtenir plus d'informations sur nos **ateliers thématiques, causeries ou kiosques.**

Nos animatrices:



Angélique Lanthier



Maryse Bergeron



France Cambronne

La **Biodanza** permet un mouvement ainsi qu'une expression naturelle et spontanée du corps, tout en respectant ses limites. Les séances de **Biodanza** ont pour but d'offrir tour à tour un espace de connexion privilégiée avec soi-même, l'ouverture et la connexion avec l'autre, ainsi qu'une célébration de la vie dans tout ce qu'elle a de plus authentique et joyeux. Adaptable à toutes les conditions physiques. Venez laisser libre cours à votre spontanéité tout en respectant vos limites!



Option 1: Atelier - Démo

Objectifs

- Stimuler le mouvement naturel du corps
- Entrer en connexion avec soi et les autres
- Vivre le moment présent

Format

- 1h30
- En personne ou en ligne
- 3 à 30 participant.e.s (selon la salle)

Moyens pédagogiques

- Musique
- Accessoires

Option 2: Atelier longue durée

Objectifs

- Stimuler le mouvement naturel du corps
- Entrer en connexion avec soi et les autres
- Développer son estime de soi
- Développer la bienveillance envers soi

Format

- 10 rencontres hebdomadaires de 1h30
- En personne ou en ligne
- 3 à 30 participant.e.s (selon la salle)

Moyens pédagogiques

- Musique
- Accessoires
- Exercices et partage des participant.e.s

Nos animatrices:

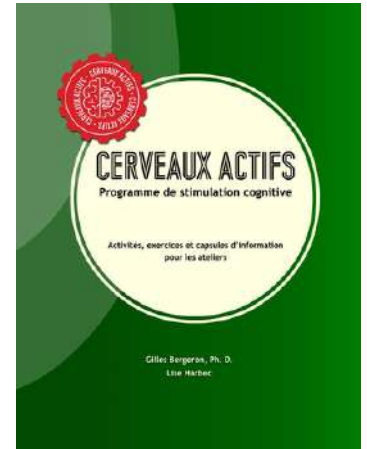


Sophie Harvey



Hélène Martinez

Les ateliers **Cerveaux actifs** s'adressent à toute personne de 50 ans et plus qui souhaite entretenir ses facultés mentales. Chaque rencontre propose des capsules d'information sur le fonctionnement du cerveau et sur les facteurs qui affectent sa santé, ainsi que diverses activités ludiques et captivantes conçues pour solliciter les différentes fonctions du cerveau (attention, observation, concentration, mémoire, raisonnement, créativité, etc.). Le tout se déroule dans une atmosphère ludique et conviviale, favorisant l'échange et la collaboration plutôt que la compétition.



Option 1: Conférence-interactive

Objectifs

- Faire travailler son cerveau dans un cadre ludique
- Se renseigner sommairement sur le fonctionnement du cerveau et sur les facteurs qui affectent sa santé

Format

- Une rencontre de 1h30 à 3h
- En personne
- Nombre de participant.e.s illimité

Moyens pédagogiques

- Diaporama
- Activités ludiques et exercices individuels, en sous-groupes ou en grand groupe

Option 2: Atelier longue durée

Objectifs

- Faire travailler son cerveau/cadre ludique
- Développer ses connaissances sur le fonctionnement du cerveau / facteurs qui affectent sa santé
- Augmenter estime de soi / confiance en ses aptitudes

Format

- 10 rencontres hebdomadaires de 2h30
- En personne / 8 à 15 participant.e.s

Moyens pédagogiques

- Cahier d'exercices
- Activités ludiques et exercices
- Capsules d'information sur le cerveau

Nos animateur.trice:



Lise Harbec



Yves Gariépy

La communication consciente ou **Communication NonViolente®** (CNV) est bien plus qu'un puissant outil de communication reconnu mondialement. C'est aussi une philosophie de vie qui permet de bâtir des relations de qualité, à commencer par la relation que l'on entretient avec soi-même. Cette approche est aussi utilisée dans le cadre du développement personnel et pour la résolution de conflits ou la promotion d'une culture de dialogue constructif.

Option 1: Conférence interactive

Objectifs

- Découvrir les principes et bienfaits de la CNV
- Apprendre trois étapes pratiques pour reconnaître, comprendre et réguler ses émotions.

Format

- 1h30
- En personne ou en ligne
- 3 à 30 participant.e.s

Moyens pédagogiques

- Liste des besoins et sentiments

Option 2: Formation complète (base)

Objectifs

- Apprendre les principales notions clés/CNV
- Résoudre ses conflits personnels ou interpersonnels de manière pacifique et durable.
- Augmenter son bien-être intérieur et relationnel

Format

- 14h pouvant se donner en 2 jours, 4 demi-journées ou 6 soirées
- En personne ou en ligne
- 3 à 15 participant.e.s

Moyens pédagogiques

- Liste des besoins et sentiments
- Études de cas, jeux de rôles, discussions en groupe, exercices pratiques

*Contactez-nous pour obtenir plus d'informations sur nos services en lien avec la CNV : formations avancées, soirées de pratique, accompagnement individuel, médiation, coaching d'équipe, animation de réunions sensibles, etc!

Nos animateurs.trices



Erik Pena Salazar



France Laurendeau



Jacinthe Laforte

Le **Journal créatif** est un journal intime non-conventionnel dans lequel on utilise différentes techniques (écriture non linéaire, dessin et collage). Ces techniques nous permettent de faire jaillir des images, des formes et des écritures inédites, ce qui nous amène vers le cœur de notre être profond et souvent caché. Son objectif étant le développement général de la personne, l'emphase est donc mise sur le processus plutôt que sur le produit final.



Option 1: Ateliers thématiques

Objectifs

- Développer l'esprit du jeu et de la spontanéité
- Développer la créativité
- Prendre contact avec ses ressources intérieures
- Exprimer les émotions et les pensées

Format

- Une rencontre variant de 1h30 à 3h

Nombre de participant.e.s : 6 à 20 personnes

Moyens pédagogiques

- Liberté d'expression chez les participants
- Respect du rythme des participants
- Références à des ressources externes au besoin
- Ambiance sécurisante

Option 2: Ateliers de longue durée

Objectifs

- Découvrir et approfondir la conscience de ce qui nous habite (sensations, émotions, pensées, etc.)
- Affiner notre perception de nous-même
- Augmenter le bien-être général
- Intégrer au quotidien des pratiques simples

Format

- 8 rencontres hebdomadaires de 1h30
- En ligne ou en personne
- 6 à 15 participant.e.s

Moyens pédagogiques

- Ancrage dans la respiration et le corps
- Exercices méditatifs diversifiés
- Matériel en lien avec les thématiques hebdomadaires (lectures, vidéos, etc.)

Adaptation des ateliers en fonction des besoins de votre clientèle. Personnalisation des exercices et thématiques abordées. Possibilité d'une conférence interactive.

Notre animatrice:



Lucie Vallée

Accueillir pleinement l'instant, avec tout ce qu'il contient, sans jugement, moment après moment. Un beau défi n'est-ce pas ? L'invitation qui vous est faite est de venir découvrir et d'expérimenter des pratiques toutes simples, applicables dans la vie de tous les jours afin d'intégrer au quotidien des perles de pleine conscience. Atelier inspiré de l'approche MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn.



Option 1: Conférence-interactive

Objectifs

- Découvrir la pleine conscience
- Connaître quelques concepts liés à la pleine conscience (définition, origine, bienfaits, applications diverses, etc.)
- Découvrir quelques pratiques simples pour se connecter à soi, applicables dans la vie de tous les jours

Format

- Une rencontre de 1h30
- En personne ou en ligne
- 6 à 30 participant.e.s

Moyens pédagogiques

- Un peu de théorie
- Exercices méditatifs et d'ancrage dans le corps

Option 2: Atelier de longue durée

Objectifs

- Découvrir et approfondir la conscience de ce qui nous habite (sensations, émotions, pensées, etc.)
- Affiner notre perception de nous-même
- Augmenter le bien-être général
- Intégrer au quotidien des pratiques simples

Format

- 8 rencontres hebdomadaires de 1h30
- En ligne ou en personne
- 6 à 15 participant.e.s

Moyens pédagogiques

- Ancrage dans la respiration et le corps
- Exercices méditatifs diversifiés
- Matériel en lien avec les thématiques hebdomadaires (lectures, vidéos, etc.)

Contactez-nous pour obtenir plus d'informations sur nos ateliers thématiques.

Nos animatrices:



Audrey-Lyne Quesnel



Danielle Bessette

Le but du yoga est de promouvoir le bien-être physique et mental. Il est une invitation à ralentir et accroître l'attention et la présence à soi et à son corps. Il en résulte ainsi une meilleure harmonie corps-souffle-esprit. Les rencontres se déroulent dans l'accueil des limites et du rythme de chacun. Les participant(e)s, à travers une pratique régulière, développent davantage de souplesse, de tonus musculaire, d'attention et de concentration pour un mieux-être et un équilibre renouvelé.



Option 1: Atelier-démo

Objectifs

- Découvrir les concepts généraux du yoga
- Découvrir les 3 principaux styles d'exercices
- Astuces pour l'intégrer dans votre quotidien
- Expérimenter diverses techniques de yoga

Format

- Une rencontre de 2h
- En personne ou en ligne

Nombre de participant.e.s

- 6 à 30 participant.e.s
- Variable selon l'espace

Moyens pédagogiques

- Détentes dirigées
- Exercices de respiration et de postures

Option 2: Atelier de longue durée

Objectifs

- Meilleure harmonie corps-souffle-esprit
- Réduction du stress
- Développer souplesse et tonus musculaire
- Accroître l'attention et la présence à soi et à son corps

Format

- 6-10 rencontres de 1h30
- En personne ou en ligne

Nombre de participant.e.s

- 6 à 30 participant.e.s
- Variable selon l'espace

Matériel

- Chaise ou Tapis
- Coussins

*Nous offrons plusieurs cours de yoga: **Yoga classique**, **Yoga doux dynamique** et **Yoga sur chaise**, adaptables selon la clientèle visée.

Nos animatrices:



Mihaela Bostan



Marie-Christine Dubé

Le rire est un vecteur de lien social. C'est une discipline qui s'appuie sur des exercices de rire ludiques, des respirations profondes et des étirements doux. Il favorise la libération d'endorphines, réduit stress et anxiété, stimule la circulation sanguine, renforce le système immunitaire et permet aux participants de développer des liens sociaux harmonieux. Moyen efficace de maintenir le bien-être, d'améliorer notre humeur et de partager des moments de joie et de complicité.



Option 1: Atelier - Démo

Objectifs

- Découvrir et expérimenter diverses techniques propres au yoga du rire
- Ressentir les bienfaits du rire dans le corps
- Conscientiser les impacts bénéfiques au niveau de l'humeur d'une courte pratique de yoga du rire

Format

- Une rencontre entre 1h et 2h
- En personne ou en ligne

Nombre de participant.e.s : Illimité selon la salle

Moyens pédagogiques

- Musique
- Accessoires
- Exercices de méditation

Option 2: Atelier longue durée

Objectifs

- Atténuer des douleurs physiques
- Favoriser une détente respiratoire/musculaire
- Renforcer le système digestif
- Réduire le stress et les tensions
- Renforcer le système immunitaire

Format

- 6-10 rencontres hebdomadaires
- Durée de 1h30
- En personne ou en ligne

Nombre de participant.e.s : Illimité selon la salle

Moyens pédagogiques

- Musique
- Accessoires
- Exercices de méditation

Nos animatrices:



Hélène Sevigny



Marie Normandin

Tarification de nos services pour organisations

Nos diverses activités sont disponibles pour nos membres. Pour devenir membre en tant qu'organisation, un frais de 50\$ est à prévoir pour l'adhésion annuelle. Cela vous donne accès à nos services pour l'année en cours jusqu'au 15 juin 2025. Nous pouvons adapter notre offre pour votre clientèle, que ce soit les écoles, les aîné.e.s, les proches aidants, ou le milieu corporatif.

Nous desservons une grande partie de la vaste région de la Montérégie, soit les municipalités situées entre le fleuve St-Laurent et la rivière Richelieu, entre Varennes et Salaberry-de-Valleyfield.

Qui?	Kiosques	Conférences	Ateliers	Formations
OBNL	75\$/h	175\$/h	150\$/h	200\$/h
Institutions gouvernementales	100\$/h	275\$/h	225\$/h	300\$/h
Entreprises privées	125\$/h	400\$/h	350\$/h	425\$/h

Des frais de déplacement de 0,61 \$/km s'appliquent pour les ateliers en présentiel, calculés à partir du domicile de l'intervenant.

Pour toute question ou pour planifier vos sessions, contactez-nous dès aujourd'hui au (450) 616-1569 ou par courriel à direction@smqrivesud.ca. Nous sommes là pour vous aider à choisir la solution qui convient le mieux à vos besoins.