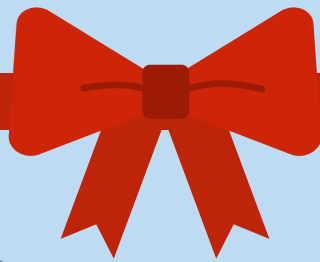


Corporation de développement
communautaire (CDC) des Grandes Marées

HIVER 2025 PROGRAMMATION DE FORMATIONS ANNUELLE



CDC
des Grandes Marées

INTRODUCTION

Très cher-es membres,

Nous sommes ravi-es de vous partager aujourd'hui l'offre de formations de la CDC.

Cette programmation a été construite, comme les autres, à partir de vos besoins exprimés lors de la consultation des membres. Cette année encore, nous essaierons le plus possible d'offrir les formations en présence, mais il est possible que nous nous ajustions en proposant une formule virtuelle à une formation qui devait être en présence. **Cette programmation est offerte exclusivement aux travailleur-ses du communautaire en raison de la contribution majorée de Services Québec.**

Nous croyons, et cela nous a aussi été nommé tant par les membres que par les formateur-rices, que de recevoir les formations en présence permet une intimité et une appropriation de la matière plus concrète et plus personnalisée.

Nous avons choisi de laisser tomber l'idée d'offrir une formule hybride parce qu'elle est très difficile à orchestrer. Ceci dit, **pour favoriser la participation des gens des différents territoires** et parce que cela nous avait aussi été nommé par le passé, **nous tenterons d'offrir la formation dans le territoire où il y aura le plus d'inscriptions à chacune des formations (Témiscouata, Basques ou Rivière-du-Loup).** Nous tenterons ainsi de nous ajuster pour accommoder au mieux la majorité des personnes inscrites. **Sauf s'il est déjà précisé, le lieu de formation vous sera communiqué lorsque nous aurons suffisamment d'inscriptions pour que la formation ait lieu, c'est-à-dire un minimum de 10 personnes.**

Les formations proposées se concentrent dans les domaines des communications, de la gestion, de l'intervention sociale et de l'animation. L'équipe espère que la programmation saura répondre à vos attentes. Nous demeurons disponibles si vous avez des questions ou des besoins de soutien spécifiques en cours d'année.

Merci et au plaisir de vous voir lors des formations!

Raphaèle Vallières, co-coordonnateur-ice interne,

info@cdcgrandesmarees.org

Mat Gorman, co-coordonnateur Rivière-du-Loup

coordordl@cdcgrandesmarees.org

et le reste de l'équipe de la CDC



MISSION

La CDC des Grandes Marées est un regroupement d'une soixantaine d'organismes communautaires répartis sur les territoires de Rivière-du-Loup, du Témiscouata et des Basques et dont la mission est d'assurer la participation active du mouvement populaire et communautaire au développement socio-économique de son milieu.

Par le biais de l'offre annuelle de formations, la CDC vise à consolider et à développer un mouvement populaire et communautaire fort et innovateur en rendant les personnes et les groupes mieux outillé-es pour faire face aux défis de demain.

PROGRAMMATION 2024-2025

Le programme de formations proposé par la Corporation de développement communautaire (CDC) des Grandes Marées vise à outiller les personnes évoluant au sein du milieu communautaire dans l'accomplissement de leurs tâches et de leur engagement social. La CDC organise chaque année des formations sur des thèmes variés afin de vous permettre d'acquérir ou d'actualiser vos connaissances, de développer de nouvelles compétences et habiletés et de susciter la réflexion.

La programmation 2024-2025 a été conçue d'après les besoins exprimés lors d'un sondage effectué auprès des groupes communautaires membres de la CDC des Grandes Marées. Tout organisme communautaire qui manifeste un intérêt pour le contenu de nos formations peut y inscrire ses employé-es, ses bénévoles et/ou ses membres.

Offrez-vous ce temps, pour apprendre, participer et échanger, dans un climat favorisant l'apprentissage, guidé par des formateur·rices reconnu·es pour leur expertise.

POLITIQUE DE GESTION AU REGARD DES FORMATIONS

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les personnes qui souhaitent participer à une formation de la CDC des Grandes Marées doivent s'inscrire au plus tôt puisque les places sont en quantité limitée. Tant qu'il reste des billets sur la plateforme, il reste de la place. Pour s'inscrire, il faut absolument faire parti d'un organisme communautaire, que ce soit comme membre, bénévole ou employé.e.

Nous prenons les inscriptions directement à partir de la plateforme Zeffy.

Pour faciliter l'inscription et le suivi des demandes, chaque formation a son lien Zeffy cette année. Si vous désirez payer d'une autre façon, contactez Raphaèle au 581-214-0910 poste 4

MODALITÉS DE PAIEMENT

Les groupes doivent payer le montant total du coût de la formation au moment de l'inscription via la plateforme Zeffy. Les membres des différentes CDC du Bas-St-Laurent doivent sélectionner les billets intitulés "membre d'une autre CDC". Si vous n'êtes pas membre d'une CDC, vous devez sélectionner les billets "non-membres". Si vous avez des doutes sur votre statut, vous pouvez contacter Raphaèle au info@cdcgrandesmarees.org ou au 581-214-0910 poste 4

POLITIQUE D'ANNULATION

Une inscription peut être annulée selon les modalités suivantes :

- Si l'annulation est faite à 7 jours francs (ou moins) de la formation :

La CDC n'autorise aucun remboursement

- Si l'annulation est faite à 8 jours francs (ou plus) de la formation :

La CDC autorise un remboursement de 50% des coûts

- Si l'annulation est faite à 22 jours francs (ou plus) de la formation :

La CDC autorise le remboursement total des coûts



Un minimum de dix (10) inscriptions est nécessaire à la tenue d'une formation. En cas d'annulation de la formation par la CDC (ex: manque d'inscription, impossibilité du formateur·rice de se déplacer, etc.) ou de changement de date ne correspondant plus à une disponibilité de votre part, la CDC vous remboursera le montant total de la formation.

CALENDRIER - HIVER

	NOM DE LA FORMATION	DATE
ANIMATION ET MILIEU COMMUNAUTAIRE	<u>Animer et former autrement</u>	15 ET 16 JANVIER 2025
GESTION ET RESSOURCES HUMAINES	<u>Les règlements généraux : un outil démocratique</u>	21 JANVIER 2025
ANIMATION ET MILIEU COMMUNAUTAIRE	<u>Comprendre mieux l'aide sociale et ses enjeux- RASST</u>	29 JANVIER 2025
ANIMATION ET MILIEU COMMUNAUTAIRE	<u>Présentation État des lieux sur les cyberviolences - TGFBSL</u>	12 FÉVRIER OU 13 FÉVRIER
INTERVENTION	<u>L'intervention auprès des personnes ayant des enjeux de santé mentale - Groupe d'échanges</u>	19 FÉVRIER 2025
ANIMATION ET MILIEU COMMUNAUTAIRE	<u>Immersion à la diversité de genre : journée de formations sur les identités trans et non-binaires</u>	24 FÉVRIER 2025
GESTION ET RESSOURCES HUMAINES	<u>Être pour faire ou faire pour être</u>	11 MARS 2025
COMMUNICATION	<u>Communication non-violente</u>	2 AVRIL 2025
INTERVENTION	<u>La relation d'aide : les bases et les limites</u>	14 AVRIL 2025

ANIMER ET FORMER AUTREMENT

FORMATION DE DEUX JOURS:

Le 15 et 16

JANVIER

9H À 16H

POUR LES DEUX JOURS

PRIX MEMBRE : 55\$

PRIX AUTRES CDC : 65\$

PRIX NON MEMBRE : 75\$



Vous voulez vitaliser vos animations? À travers cette formation participative offerte par le Centre St-Pierre, vous explorerez différentes stratégies afin développer votre posture et vos compétences pour innover en animation, que ce soit dans le cadre d'animation d'ateliers, d'activités de mobilisation, de rencontres de concertation, de planification ou d'évaluation, avec une équipe de travail ou de conseil d'administration.

OBJECTIFS

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

1. Adopter une posture d'animation cohérente à vos valeurs
2. Choisir des stratégies d'animation et de formation adaptées à vos objectifs
3. Innover, dynamiser et développer votre style d'animation

APPROCHE ET MÉTHODOLOGIE

Afin de faciliter l'atteinte des objectifs de la formation, diverses stratégies et outils d'apprentissage seront utilisés, notamment pour faire émerger l'intelligence collective, toujours dans une perspective d'éducation populaire autonome :

- Exercices pratiques et mises en situation
- Exposés dynamiques sur les différents éléments fondamentaux
- Échanges et discussions autour des activités et concepts explorés

[Lien vers le formulaire d'inscription](#)

LES RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX : UN OUTIL DÉMOCRATIQUE

21 JANVIER

9H À 16H

GRATUIT POUR LES MEMBRES
PRIX AUTRES CDC : 10\$
PRIX NON MEMBRE : 20\$

Formation pratique et interactive du Centre de formation populaire pour vous guider dans la rédaction et la révision des règlements généraux de votre organisme. Cette formation vous donne des pistes sur les incontournables à inclure dans vos règlements généraux pour assurer une saine vie démocratique à votre organisme.

[Lien vers le formulaire d'inscription](#)



COMPRENDRE MIEUX L'AIDE SOCIALE ET SES ENJEUX- RASST

29 JANVIER

13H À 16H

GRATUIT POUR TOUSTES

Formation offerte par le RASST s'adresse au milieu communautaire afin de nous outiller pour mieux comprendre ce que signifie être sur l'aide sociale. Cette formation vous permettra de mieux connaître les différents programmes de l'aide sociale, des barrières qui existent et des enjeux récents liés à l'aide sociale. Cette formation gratuite sera offerte en **visio-conférence**.

[Lien vers le formulaire d'inscription](#)



PRÉSENTATION ÉTAT DES LIEUX SUR LES CYBERVIOLENCES - TGFBSL

**12 FÉVRIER OU
13 FÉVRIER**

2 REPRÉSENTATIONS

GRATUIT POUR TOUSTES



La Table de concertation des groupes de femmes Bas-St-Laurent a tenu des focus groupes dans différents milieux du Bas-St-Lauren pour se pencher sur les cyberviolences genrées (violences, intimidation, menaces en ligne ou sur les médias sociaux) ainsi que leur impacts sur l'implication citoyenne. Elles viennent maintenant nous présenter les résultats, afin de nous aide à mieux comprendre ce phénomène et de tenter d'y trouver des solutions collectives.

La présentation du 12 aura lieu au Beaulieu commun à Trois-Pistoles de 13h30 à 15h, celle du 13 aura lieu à la Maison de la Culture de Rivière-du-Loup de 10h à 11h30. Une 3e pourrait avoir lieu au Témiscouata, date et lieu à venir.

[Lien vers le formulaire d'inscription](#)

L'INTERVENTION AUPRÈS DES PERSONNES AYANT DES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE - L'HORIZON

**19 FÉVRIER 2025
9H À 12H**

**GRATUIT POUR LES MEMBRES
PRIX AUTRES CDC : 10\$
PRIX NON MEMBRE : 20\$**

Dans tous les milieux de travail, il arrive que nous croisions des clients plus difficiles. Impatients, colériques, exigeants, étranges... peu importe la situation, souvent ils font naître chez l'intervenant un sentiment d'impuissance ou d'incompétence.

Ce lieu de discussion vous propose d'échanger trucs et astuces pour apprendre à composer avec ces personnes.



[Lien vers le formulaire d'inscription](#)

IMMERSION À LA DIVERSITÉ DE GENRE : JOURNÉE DE FORMATION SUR LES IDENTITÉS TRANS ET NON-BINAIRES

24 FÉVRIER

9H30 À 15H30

PRIX MEMBRE : 20\$

PRIX AUTRES CDC : 30\$

PRIX NON MEMBRE : 40\$

Cette journée de formation offerte par Divergenre est composée de 3 formations distinctes, mais complémentaires qui vous permettront de vous sentir mieux équipé pour comprendre ce qui attire à la diversité de genre. Voici une brève description de chacune des formations, le détail de chacune des formations se trouve dans le formulaire d'inscription.

Introduction à la diversité de genre et à la transitude

Une formation qui s'adresse à un public qui a peu ou pas de connaissances sur la diversité de genre et la transitude (le fait d'être trans). Elle aborde vocabulaire, le contexte, les différents types de transitions et les principaux gestes à adopter pour être inclusif.ive des personnes trans et/ou non-binaires.

Histoire et réalités des personnes trans au Québec

S'adresse à un public qui a une base sur les notions de genre et qui souhaite comprendre l'évolution des lois et l'histoire communautaire des personnes trans au Québec. Elle présente de façon chronologique et termine en dressant un portrait actuel des différentes réalités des personnes trans et/ou non-binaires au Québec et des ressources qui sont mises à leur disposition.

Intervenir auprès des personnes trans et non-binaires

Elle aborde les différentes réalités qui sont propres aux personnes trans binaires et non-binaires et explore avec les personnes apprenantes les différentes pratiques préconisées à développer et à mettre en place pour offrir des milieux bienveillants aux personnes trans.



L'achat de billet vous donne droit à toute la journée de formation, dans le but d'aller le plus loin que possible avec cette journée, les formations sont préalables les unes aux autres, nous vous demandons donc d'assister à la première pour participer aux suivantes.

[Lien vers le formulaire d'inscription](#)

FAIRE POUR ÊTRE OU ÊTRE POUR FAIRE?

11 MARS 2025

9H À 16H



Cette formation vise à aider les participant·es à mieux comprendre la différence entre être et faire, à évaluer la qualité de leur relation au travail, et à trouver un équilibre sain entre vie professionnelle et personnelle. Elle propose des outils et des techniques pour mieux s'organiser, de manière à améliorer son efficacité, sa concentration et faciliter la prise de décisions.

Le contenu couvre des thèmes tels que la découverte de soi, l'analyse des rôles sociaux, la gestion des attentes et des besoins, ainsi que des stratégies pour équilibrer les différentes sphères de sa vie. Cette formation offre une approche holistique pour atteindre un bien-être personnel et professionnel optimal.

PRIX MEMBRE : 10\$

AUTRES CDC : 20\$

PRIX NON MEMBRE : 30\$

[Lien vers le formulaire d'inscription](#)

INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

2 AVRIL 2025

9H À 17H00

Cet atelier offert par Jessica Chin, formatrice certifiée du CNVC, permettra aux participant·es d'apprendre les bases de la communication non violente. La communication non-violente est une méthode visant à améliorer les relations interpersonnelles par une communication empathique et respectueuse. Elle repose sur quatre étapes : observer sans juger, exprimer ses sentiments, identifier ses besoins et formuler des demandes claires. La CNV encourage l'écoute active et la coopération, en mettant l'accent sur la compréhension mutuelle et la satisfaction des besoins de chacun.



PRIX MEMBRE : 25\$

PRIX AUTRES CDC : 35\$

PRIX NON MEMBRE : 45\$

[Lien vers le formulaire d'inscription](#)

LA RELATION D'AIDE : LES BASES ET LES LIMITES

14 AVRIL 2025

9H À 16H

PRIX MEMBRE : 35\$
PRIX AUTRES CDC : 45\$
PRIX NON MEMBRE : 55\$



Apprenez les bases de la relation d'aide pour travailler avec la clientèle dans le « ici et maintenant » tout en respectant les limites de votre rôle d'intervenant. Cette formation vous invitera à porter un regard sur le type d'intervenant qui sommeille en vous et les pièges à éviter en relation d'aide. Des activités pratiques et des techniques à fort impact seront également au rendez-vous.

Objectifs :

- Explorer les techniques de base en relation d'aide et les attitudes requises ;
- Réfléchir aux forces et aux limites de la relation d'aide en milieu communautaire ;
- Pratiquer des techniques de relation d'aide ;
- Échanger sur la réalité vécue par les intervenants en relation d'aide.

[Lien vers le formulaire d'inscription](#)

**Cette programmation
de formations
2024-2025 a été réalisée
avec la participation
financière de Services
Québec, bureau de
Trois-Pistoles.**



En partenariat avec

Québec 



CDC
des Grandes Marées

50, rue Notre-Dame Ouest,
Trois-Pistoles, G0L 4K0
581 214-0910
www.cdcgrandesmarees.org
info@cdcgrandesmarees.org
