

Calendrier d'activités - Automne 2017



La plupart de nos activités ont lieu au :
GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.
1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, LONGUEUIL J4K 1W7

Deux ateliers (verso) ont lieu à BLAINVILLE
Les coordonnées seront fournies sur demande

Formations sur les émotions

Venez approfondir vos connaissances émotionnelles et apprendre une méthode pour mieux gérer vos émotions désagréables.

Les 4 formations ont lieu à Longueuil
les samedis de 10h15 à 12h30



Avec
Renée Couture

Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

L'INFÉRIORITÉ

Le samedi 9 septembre 2017

L'ANXIÉTÉ

Le samedi 16 septembre 2017

COLÈRE - CULPABILITÉ

Le samedi 23 septembre 2017

TRISTESSE ou DÉCOURAGEMENT

(à confirmer)

Le samedi 30 septembre 2017

Conférence



AJUSTER SON GPS INTÉRIEUR

Le mercredi 25 octobre 2017
à 19h00 à LONGUEUIL

Avec **Linda Pelletier**, Coach professionnelle
certifiée en PNL et en hypnose



Formations et conférence
10 \$, membre
15 \$, non-membre

Notre conférence bénéfique... à ne pas manquer !



Sujet de la
conférence
à venir !

Le jeudi 2 novembre 2017 à 19h30

Centre Marcel-Dulude
530, boul. Clairevue Ouest,
Saint-Bruno

Prix d'entrée
Prévente : 20 \$
À la porte : 25 \$

Billets en vente à Longueuil maintenant

Renseignements et réservations
GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.
450 332-4463

Billets en vente à St-Bruno dès le 4 octobre

PHARMACIE JEAN COUTU (paiement comptant)
12, boul. Clairevue O.
450 653-1528

CENTRE MARCEL-DULUDE (paiement comptant)
530, boul. Clairevue Ouest
450 441-8393

PENSEZ À RÉSERVER ! - PLACES LIMITÉES !

450 332-4463

Sans frais 1 866 443-4363

**G.E.M.E. vous remercie de participer
à sa collecte de fonds !**

Nous avons besoin de vous !

Anxiété - Stress - Phobie - Panique - Dépression - Burnout

1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, Longueuil QC J4K 1W7
450 332-4463 1 866 443-4363

info@groupegeme.com
www.groupegeme.com

Nos groupes de soutien

LUNDI

- ✚ LA PRAIRIE
Avant-garde groupe d'entraide
- ✚ LAVAL
ALPABEM
- ✚ LONGUEUIL
Groupe d'Entraide G.E.M.E.
- ✚ REPENTIGNY
Église Notre-Dame des Champs
- ✚ ST-BRUNO
Centre communautaire
de St-Bruno

MARDI

- ✚ BLAINVILLE
Église Saint-Rédempteur
- ✚ LONGUEUIL
Groupe d'Entraide G.E.M.E.
- ✚ ST-HUBERT
Centre culturel Meunier
- ✚ ST-JEAN-SUR-RICHELIEU
Maison le Point Commun

MERCREDI

- ✚ LONGUEUIL
Groupe d'Entraide G.E.M.E.
- ✚ POINTE-AUX-TREMBLES
CLSC de Pointe-aux-Trembles
Montréal-Est

La force d'un groupe, nous y croyons !



Communiquez avec nous afin d'obtenir tous les renseignements nécessaires.

Calendrier d'activités - Automne 2017 - Nos ateliers

MICHELLE BLAIS

Thérapeute, approche Émotivo-Rationnelle

BLAINVILLE

L'ESTIME DE SOI

Il est parfois difficile, voire impossible, de s'accepter et de s'estimer tel qu'on est. Les événements de la vie sont souvent des occasions de fragiliser notre estime. Comment la retrouver ?

- Le samedi 30 septembre 2017 de 9h30 à 16h30

Coût : 70 \$, 80 \$ non-membre

LINDA PELLETIER

*Coach professionnelle certifiée en PNL
Hypnothérapeute certifiée*

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

DEUILS DE VIE : SÉPARATION ET DIVORCE

Comprendre les différentes étapes du deuil permet d'aller vers sa résolution.

- Six samedis 16-30 sept., 14-28 oct., 11-25 nov.
de 9h30-11h30

Coût : 75 \$, 90 \$ non-membre

RENÉE COUTURE

Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

Vivre de la dépendance affective dans la relation nuit à l'harmonie du couple. Venez expérimenter une aventure de changement vers la liberté et le bonheur.

- Cinq samedis, 7, 21, 28 octobre 2017 et
4 et 11 novembre 2017 de 9h30 à 13h (3h30)

Coût : 225 \$, 250 \$ non-membre
Cahier du participant : 20 \$

GAÉTAN GIRARD

Conseiller en gestion des émotions

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

EXPLORER SON MONDE ÉMOTIF

(PEUR/ANXIÉTÉ, HONTE/MÉSESTIME, CULPABILITÉ/COLÈRE, NON-CONFIANCE)

Vous vivez des émotions désagréables ? C'est possible d'apprendre à les gérer, à diminuer leur intensité et leur fréquence et par le fait même augmenter votre plaisir de vivre au quotidien. Comprendre d'où viennent les émotions désagréables, s'outiller pour mieux vivre, c'est possible!

- Six jeudis, 5-12-19-26 octobre et 9-16 novembre 2017
de 19h00 à 22h00

Coût : 160 \$, 190 \$ non-membre Cahier du participant : 20 \$

MICHELLE BLAIS

Thérapeute, approche Émotivo-Rationnelle

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

L'ESTIME DE SOI

Il est parfois difficile, voire impossible, de s'accepter et de s'estimer tel qu'on est. Les événements de la vie sont souvent des occasions de fragiliser notre estime. Comment la retrouver ?

- Le samedi 25 novembre 2017 de 9h30 à 12h30

Coût : 35 \$, 40 \$ non-membre

MICHELLE BLAIS

CRHA, Intervenante et formatrice

BLAINVILLE

LA GESTION DES ÉMOTIONS

Une gestion inadéquate des émotions est la source de bien des difficultés. Comme les émotions sont le moteur même de nos actions, il importe d'apprendre à mieux les gérer.

- Le samedi 21 octobre 2017 de 9h30 à 16h30

Coût : 70 \$, 80 \$ non-membre

Un dépôt de 30 % est requis lors de l'inscription à un atelier