



# Vitaminer son engagement en surmontant ses peurs

Une journée de ressourcement sur le thème de l'art du dépassement et de la gestion de ses peurs.

Cette journée de ressourcement et de formation a été conçue de façon toute spéciale pour les bénévoles des organismes communautaires qui œuvrent dans le secteur des aînés au Québec.

Richard Aubé et Les Rendez-vous annuels vous invitent à venir vivre une expérience unique. Cette journée sera interactive, basée sur l'expérience des participants. L'animation se fera par des mises en situation directement reliées au quotidien des bénévoles!



## OBJECTIF

La personne bénévole développera et intégrera de nouveaux outils lui permettant de se dépasser au quotidien en fonction de ses propres objectifs.

### Sous-objectifs

- Découvrir les mécanismes d'auto-sabotage que cachent parfois nos comportements.
- Apprendre à vaincre la procrastination afin de redevenir pleinement motivé, engagé et enthousiaste.
- Réussir à sortir de sa zone de confort, à surmonter ses peurs, afin de pouvoir se dépasser.
- Obtenir les outils nécessaires pour atteindre concrètement et plus efficacement ses objectifs.

## INFORMATIONS

### Les Rendez-vous annuels

1474, rue Fleury Est, Montréal (Québec) H2C 1S1

Téléphone : 514 382-0310

Sans frais : 1 866 323-0310

Télécopieur : 514 381-3462

Courriel : rva@presages.org

Site Web : www.presages.org

## CONFÉRENCIER

### Richard Aubé



Praticien en neurolinguistique et auteur d'un best-seller vendu à plus de 10 000 exemplaires dans toute la francophonie, incluant la France, la Suisse et la Belgique, Richard se qualifie aujourd'hui comme un « agent de changement ».

Son but est d'encourager les gens à sortir de leurs pantoufles en béton, à oser faire l'effort supplémentaire qui leur permettra de réaliser leur véritable histoire personnelle!

## HORAIRE

8 h 30 Accueil

9 h Mot d'ouverture

- Pourquoi nos peurs ont-elles parfois des effets paralysants?
- Mes perceptions me donnent-elles toujours un reflet juste de la réalité?

12 h Dîner sur place

- L'art du dépassement, ça s'apprend!
- Donner au suivant

15 h 30 Conclusion de la journée



## FICHE D'INSCRIPTION

● Coordonnées du participant : *Écrire en lettres moulées*

Nom et prénom

N° et rue

Ville

Code postal

Téléphone

Courriel

● Coordonnées de l'organisme ou de l'employeur :

Nom de l'organisme ou de l'employeur

N° et rue

Ville

Code postal

Téléphone

Télécopieur

Courriel

● Statut :

Bénévole  Salarié

Autre Précisez

● Choix de la session 2012 :

Montérégie, vendredi 16 mars

Montréal-Laval, mercredi 21 mars

Bas-Saint-Laurent, mercredi 28 mars

Chaudière-Appalaches-Capitale-Nationale, vendredi 30 mars

Outaouais, vendredi 13 avril

Estrie, mercredi 25 avril

Abitibi-Témiscamingue, lundi 30 avril

Laurentides, mercredi 2 mai

Mauricie et Centre-du-Québec, vendredi 4 mai

Lanaudière, vendredi 11 mai

Saguenay-Lac-Saint-Jean, vendredi 18 mai

Côte-Nord, mercredi 23 mai

● Frais d'inscription acquittés par :

La personne inscrite  L'organisme

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription se fait sur la fiche au verso.  
(À photocopier pour inscrire plusieurs personnes)

Le chèque doit être libellé à l'ordre de :  
**PRÉSÂGES.**

Le tout doit être expédié à :  
**PRÉSÂGES**

Les Rendez-vous annuels  
1474, rue Fleury Est  
Montréal (Québec) H2C 1S1

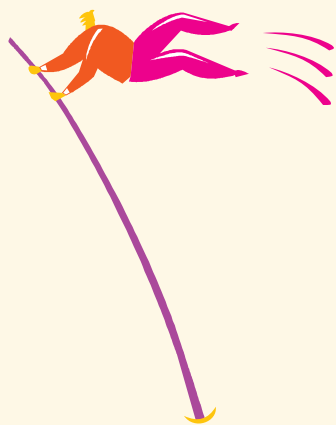
Les frais d'inscription sont de **45 \$ par personne** et comprennent la documentation, le dîner et la pause-santé.

L'inscription sera **effective sur réception du chèque**. Aucune confirmation n'est retournée.

Un reçu sera émis à ceux qui ont payé l'inscription.

L'annulation avec remboursement est possible si nous en recevons l'avis **dix (10) jours avant la session**. Si une personne inscrite ne peut se présenter, une autre peut la remplacer sans pénalité. Veuillez nous en aviser le plus rapidement possible.

Advenant un nombre insuffisant de participants dans une région, Les Rendez-vous annuels se réservent la possibilité d'annuler cette session.



**Vendredi, 16 mars 2012**

Hôtel le Granbyen  
700, rue Principale, Granby  
En collaboration avec le Centre d'action bénévole de Granby

**Mercredi, 21 mars 2012**

Centre Pierre-Charbonneau  
3000, rue Viau (métro Viau), Montréal  
En collaboration avec le Regroupement PRASAB, la Table de concertation des aînés de l'île de Montréal et la Table régionale de concertation des aînés de Laval

**NOUVEL ENDROIT**

**Mercredi, 28 mars 2012**

Hôtel Universel  
311, boulevard Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup  
En collaboration avec le Centre d'action bénévole des Seigneuries

**Vendredi, 30 mars 2012**

En collaboration avec la Maison des Aînés de Lévis  
10, rue Giguère, Lévis


**Vendredi, 13 avril 2012**

En collaboration avec le Comité des partenaires de l'Outaouais au Centre des Aînés de Gatineau  
196, rue Notre-Dame, Gatineau

**NOUVEL ENDROIT**

**Mercredi, 25 avril 2012**

Centre Julien-Ducharme  
1671, chemin Duplessis, Sherbrooke  
En collaboration avec Sercovie

 **Tous accessibles aux personnes à mobilité réduite, sauf l'Hôtel L'Escale à Val-d'Or.**

## DATES ET ENDROITS

**Lundi, 30 avril 2012**

Hôtel L'Escale  
1100, rue de L'Escale, Val-d'Or  
En collaboration avec le Manoir Universeau de Senneterre

**Mercredi, 2 mai 2012**

Promenades Sainte-Adèle  
555, boulevard Sainte-Adèle, local 200, Sainte-Adèle  
En collaboration avec le Centre d'action bénévole des Pays d'en haut

**NOUVELLE RÉGION**

**Vendredi, 4 mai 2012**

Auberge Gouverneur  
1100, Promenade du Saint-Maurice, Shawinigan  
En collaboration avec le Centre d'action bénévole Lavolette et la Table de concertation des aînés de la Mauricie

**Vendredi, 11 mai 2012**

Centre Saint-Jean-Bosco  
249, chemin du Golf Est, Saint-Charles-Borromée  
En collaboration avec le Regroupement des Centres d'action bénévole affiliés de Lanaudière

**Vendredi, 18 mai 2012**

Les Aîné(e)s de Jonquière  
3245, rue des Pensées, arrondissement de Jonquière  
En collaboration avec La Maison d'un Nouvel Élan

**Mercredi, 23 mai 2012**

En collaboration avec le Centre d'action bénévole de Sept-Îles  
466, rue Perreault, Sept-Îles

### RÉALISATION

**PRÉSÂGES**

une initiative de la  
Fondation  
BERTHIAUME-DU TREMBLAY

### EN PARTENARIAT AVEC



Association québécoise  
des centres communautaires pour aînés

**fcabq**

Fédération des centres d'action  
bénévole du Québec



Regroupement PRASAB (Popotes roulantes  
et autres services alimentaires bénévoles)



Réseau québécois  
des OSBL d'habitation

### AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE

**PRÉSÂGES**

une initiative de la  
Fondation  
BERTHIAUME-DU TREMBLAY

**Famille et Aînés  
Québec**

**L'ŒUVRE  
LÉGER**

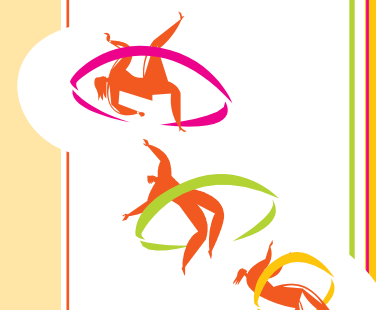
LES  
RENDEZ-VOUS  
ANNUELS

**PRÉSÂGES**

une initiative de la

Fondation  
BERTHIAUME-DU TREMBLAY

**Vitaminer son engagement  
en surmontant ses peurs**



Journée de ressourcement et de formation  
pour les bénévoles engagés auprès des aînés