



Association des C.O.
du collégial

**Journée Pré-Colloque de l'ACOC
le 1^{er} juin 2010 au**



APPRENDRE, C'EST FORMIDABLE

À MÉRICI, C'EST PASSIONNANT !

755 Grande Allée Ouest Québec www.college-merici.qc.ca
Téléphone : (418) 683-1591 Sans frais : 1-800-208-1463

Programme de la journée

10h30 Accueil Café-jus salle André-Asselin

Capsule collégiale : Milieu naturel www.cstfelicien.qc.ca/Milieu-naturel.asp



Programme www.cstfelicien.qc.ca/blog-tmn
VERS un avenir VERT Pour des passionnés de nature

11h00 Assemblée générale annuelle salle André-Asselin

12h00 Dîner (formule Banquet) salle des Ursulines

13h00 Capsule collégiale : visite des installations du programme Orthèses et prothèses orthopédiques
www.dimensionsmerici.ca

14h00 à 16h30 Conférence salle des Ursulines : *Progresser dans le changement,
des outils pour se faciliter la tâche.*

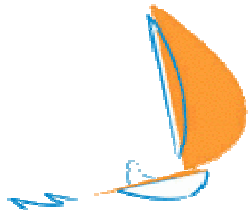
Transmettre un chèque au nom de l'ACOC à la trésorière Diane Fortin, c.o.

Cégep de Chicoutimi 534, rue Jacques-Cartier Est Chicoutimi, Qc, G7H 1Z6.

Pour votre reçu, il vous sera remis sur place.



Le Collège Mérici vous remettra une **vignette de stationnement** à l'ENTRÉE PRINCIPALE.



Progresser dans le changement

Personne ne peut diriger le vent, mais on peut toujours apprendre à ajuster ses voiles. Les changements font partie de la vie. Il y a ceux que nous souhaitons pour grandir, avancer, améliorer notre état, ceux qu'on désire, qu'on prépare patiemment ou impatiemment. Puis il y a ceux que nous n'avons pas choisis, ces bouleversements que nous rencontrons sur notre parcours, qu'ils soient liés à l'âge, à l'état de santé, au travail ou à la famille. Ceux-là provoquent des déséquilibres, c'est certain, des remises en question même et parfois une baisse de l'estime de soi.

Mettant à l'épreuve les capacités d'adaptation des individus, ces changements les obligent à chercher et à développer des stratégies nouvelles pour se ressourcer, contrer l'anxiété et le stress et rétablir un équilibre rompu. Cette formation donnera l'occasion aux participants de comprendre le processus de la transition et surtout d'apprendre des outils efficaces pour retrouver un sentiment de contrôle et provoquer des états d'esprit qui aident à faire de ces changements des tremplins de notre développement.

Marc Vachon, psychologue, agira à titre de formateur. Il a enseigné pendant plus de vingt-cinq ans la psychologie de la communication et le développement organisationnel. Il s'intéresse particulièrement à la recherche et au développement de stratégies efficaces pour se redonner du pouvoir et améliorer son mieux-être au travail comme dans la vie de tous les jours. Il est coauteur du livre *Oser changer : mettre le cap sur ses rêves*, publié en mars 2010

www.oserchanger.com/livre_oserchanger **Table des matières** du livre
www.oserchanger.com/livre_table_matières



Bruno Tremblay, c.o. secrétaire général de l'ACOC

✉ acoc@videotron.ca www.acoc.info Page d'accueil du

bulletin électronique: www.quelquechosedelacoc.blogspot.com