

CHOISIR...

M'INVESTIR...

SERVIR...



Un programme unique spécialement conçu pour les personnes de 50 ans et plus vous est offert à Laval.

- Vous êtes un homme ou une femme de 50 ans et plus
- Vous êtes seul(e) ou en couple
- Vous êtes retraité(e) ou en voie de l'être
- Vous voulez apprendre à mieux vous connaître
- Vous voulez faire le point sur votre vie personnelle et professionnelle
- Vous voulez réfléchir sur un nouveau sens à donner à votre vie
- Vous envisagez de vous investir dans des activités rémunérées, bénévoles ou autres.

Ce programme me permettra de:

- **Vivre** une démarche de réflexion personnelle
- **Choisir** des activités correspondant le plus possible à ma réalité (cours, activités, travail à temps partiel, bénévolat, loisirs, voyages, etc.)
- **M'investir** et **servir** socialement



Il s'agit d'une démarche en quatre étapes au cours de laquelle une conseillère d'orientation aidera les participant (es) à faire un retour sur eux-mêmes afin de réaliser la richesse de leurs expériences de vie, la pertinence de leurs aptitudes et ce, dans le but de choisir des activités qui y correspondent et de s'y engager:

1^{ère} étape

Conférence de trois heures pour :

- Me familiariser avec les différentes étapes de transition vers une nouvelle étape de vie,
- Prendre conscience des changements présents et à venir aux plans physique, psychologique et social,
- Donner un nouveau sens à ma vie à la cinquantaine, à la soixantaine...

2^{ème} étape

Atelier de trois heures pour redécouvrir mon histoire :

- Faire le point sur ma vie personnelle et professionnelle,
- Reconnaître mes réalisations.

3^{ème} étape

Atelier de trois heures pour mieux me connaître :

- Réviser le bilan de mes compétences,
- Reconnaître mes traits de personnalité,
- Découvrir mes nouveaux intérêts.

4^{ème} étape

Rencontre individuelle d'une heure pour :

- Définir mon projet ou mes activités,
- Identifier les ressources nécessaires à leur réalisation,
- Élaborer un plan d'action.

Personne-ressource : Martine Lacharité, c.o. FCML consultants inc.

Martine Lacharité est conseillère d'orientation, co-fondatrice et propriétaire du cabinet-conseil FCML consultants inc. spécialisé en gestion de carrière et en développement du potentiel humain.

Elle possède une solide formation et plus de 20 ans d'expérience en counseling individuel et en intervention de groupe.

Elle développe des programmes et anime des activités visant à faciliter la démarche de transitions personnelles et professionnelles.



Les dates prévues :	Premier projet:	Troisième projet
	15 mars 2007	7 novembre 2007
	22 mars 2007	14 novembre 2007
	29 mars 2007	21 novembre 2007
	Deuxième projet :	Quatrième projet :
	16 mai 2007	6 février 2008
	23 mai 2007	13 février 2008
	30 mai 2007	20 février 2008

Endroit: contacter FADOQ Laval 450-686-2339

Frais de formation: 110\$ par personne pour les 4 rencontres (10 h), incluant taxes, documentation et pauses-santé.

Une subvention a été obtenue du programme fédéral « Nouveaux Horizons pour les aînés » nous permettant de vous offrir ce programme unique à un prix moindre.

Formulaire d'inscription

Nom: _____

Adresse: _____

Tél.: _____

Courriel: _____

Visa **Mastercard**

Numéro: _____

Date d'expiration: _____

Signature: _____

Paiement par chèque à l'ordre de FADOQ Laval
1450, boul. Pie X, suite 203
Laval (Québec) H7V 3C1

Les frais d'inscription sont payables 15 jours avant le début de la formation.
Toute annulation avant le début du projet est sujette à des frais de service de 35.00\$.
Le nombre limite de personnes par projet est de 20.

Pour informations et inscription
FADOQ Laval 450-686-2339 www.fadoqlaval.com