

ABONNEMENT-ÉCOLES 2024-2025

Anxiété, hygiène de vie, hygiène numérique, parentalité, réseaux sociaux, résilience, stress, santé mentale du parent, ...





DÉCOUVREZ

L'abonnement pour les écoles

DES CONFÉRENCES ASYNCHRONES ET OUTILS TÉLÉCHARGEABLES À PORTÉE DE MAIN

Protégé : Volet primaire, la gesti

- Téléchargez les outils
- 1 - Présentation
- 2 - Introduction
- 3 - Recommandations en matière d'exposition aux écrans
- 4 - Distinguer les différents types d'écrans
- 5 - Pourquoi les écrans de loisirs sont-ils autant addictifs?
- 6 - Impacts des écrans chez les enfants
- 7 - Signes et symptômes d'une problématique
- 8 - La cybersécurité et les lois
- 9 - Encadrer les écrans
- 10 - Conclusion
- 11 - Suivez-moi !

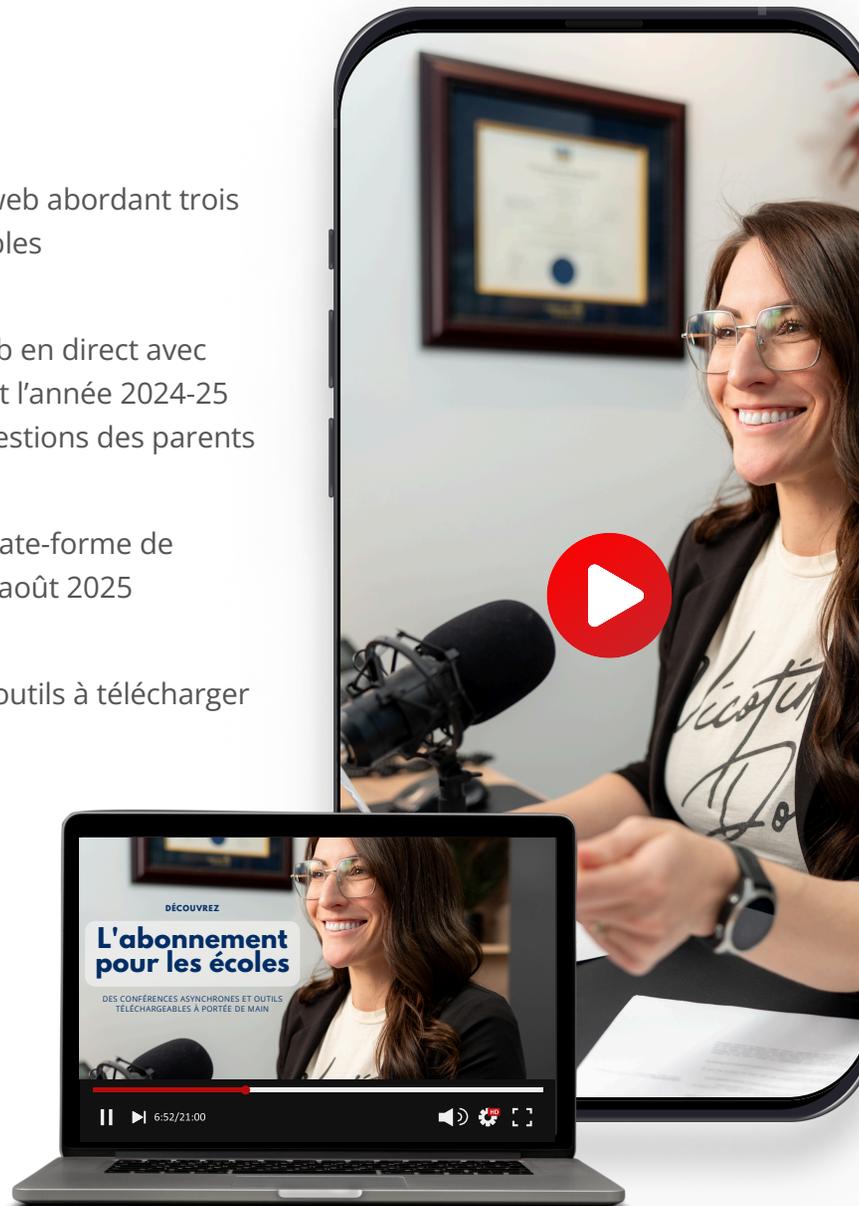
6:52/21:00

Caroline Quarri, B.Sc.

Intervenante psychosociale (B.Sc.), autrice du livre « L'enfant stressé » (2019) et propriétaire de Service psychosociale Pas-à-Pas

L'abonnement-écoles, c'est...

- ▶ Trois (3) conférences-web abordant trois (3) sujets incontournables
- ▶ Six (6) événements-web en direct avec Caroline Quarré durant l'année 2024-25 pour répondre aux questions des parents
- ▶ Un accès illimité à la plate-forme de formation jusqu'au 31 août 2025
- ▶ Une grande trousse à outils à télécharger à conserver à vie



DES SUJETS INCONTOURNABLES

● Stress, anxiété et capacités d'adaptation chez l'enfant et l'ado

Outiller les parents dans la gestion du stress et de l'anxiété de son enfant à l'école et à la maison.

● Les jeunes et les écrans : enjeux, impacts et recommandations

Outiller les parents par rapport à la gestion des écrans de loisirs à la maison.

● Prendre soin de soi pour prendre soin de son enfant

Explorer des stratégies pour prendre soin de soi comme parent et assurer son équilibre psychologique.

STRESS, ANXIÉTÉ ET CAPACITÉS D'ADAPTATION CHEZ L'ENFANT ET L'ADO

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Outiller les parents dans la gestion du stress et de l'anxiété de son enfant à l'école et à la maison.

CAPSULES VIDÉO

- Stress, anxiété et formes d'anxiété
- Petit voyage dans le cerveau
- Manifestations et impacts au quotidien
- Bien-être parental et épanouissement de l'enfant
- Relation parent-enfant : un incontournable
- Résilience et habileté d'adaptation à développer
- Techniques de relaxation
- Stratégies d'accompagnement vers le retour au calme
- Recommandations en matière d'hygiène de vie
- Recommandations pour le milieu scolaire

LES JEUNES ET LES ÉCRANS : ENJEUX, IMPACTS ET RECOMMANDATIONS

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Outiller les parents par rapport à la gestion des écrans de loisirs à la maison.

CAPSULES VIDÉO

- Recommandations en matière d'exposition aux écrans selon les âges
- Pourquoi les écrans sont-ils si addictifs?
- Enjeux et impacts d'une surexposition aux écrans
- Signes de dépendance à garder à l'œil
- Recommandations pour encadrer l'usage des écrans selon les âges
- Stratégies pour parler des écrans avec les jeunes
- Applications de contrôles parentaux : avantages et limites
- Cybersécurité et lois sur internet
- Gestion des réseaux sociaux
- L'importance du modèle parental dans la gestion des écrans

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DE SON ENFANT

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Explorer des stratégies pour prendre soin de soi comme parent et assurer son équilibre psychologique.

CAPSULES VIDÉO

- Rôles et charge mentale
- Manifestations du stress et de l'anxiété chez l'adulte
- Équilibre dans les différentes sphères de vie
- Attentes VS réalité
- Communication au sein de la famille
- Routine de relaxation et pleine présence
- Gestion du temps, de l'énergie et des priorités
- Hygiène de vie et disponibilité mentale
- Bonheur et plaisir
- Signes de dépression et de burn-out à garder à l'œil



Caroline Quarré, B.Sc.

Intervenante psychosociale (B.Sc.), autrice du livre « *L'enfant stressé* » (2019) et propriétaire de Service psychosociale Pas-à-Pas

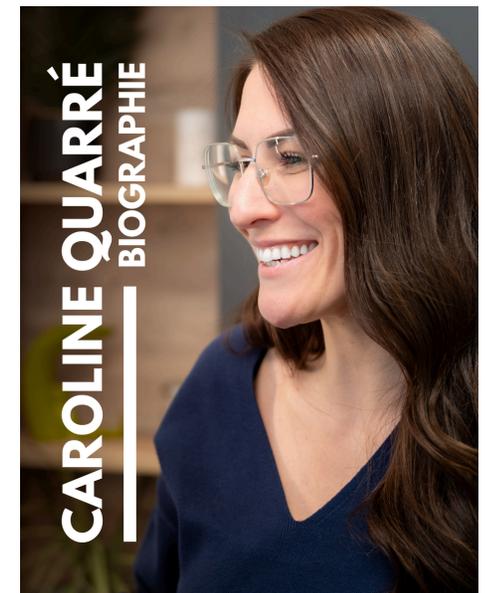
102-128 rue Saint-Laurent
Saint-Eustache (QC) J7P 5G1
T : 514-373-9292 poste 102
@ : cquarre@pasapas.ca
www.pasapas.ca

Une formatrice hors pair

Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B.Sc.), autrice du Best-Seller *L'enfant stressé* (2019), propriétaire de la clinique Service psychosocial Pas-à-Pas, formatrice et conférencière renommée dans le réseau de la santé et de l'éducation.

Caroline Quarré est reconnue pour sa grande expertise en matière de gestion du stress et de l'anxiété et de santé numérique. Possédant plus de 18 ans d'expérience en intervention auprès des jeunes, et ayant formée des milliers de parents et d'intervenants à travers le Canada, madame Quarré est reconnue pour ses talents de communicatrice hors pair, sa grande capacité de vulgarisation et son charisme.

Pour plus d'informations sur Caroline Quarré, visitez sa biographie complète!



Avantages de l'abonnement-écoles

Pour le parent

- Chaque conférence-web propose plusieurs petites capsules vidéo à écouter à son rythme dans le confort de son foyer.
- Le parent peut naviguer d'une capsule à l'autre, selon ses besoins et intérêts (aucune obligation de suivre l'ordre suggéré ni d'écouter l'ensemble des capsules).
- Les informations transmises via ces conférences-web favorisent le bien-être et la réussite éducative de l'élève ainsi que la collaboration entre l'école et la maison.
- Le contenu des capsules vidéo est appuyé sur les neurosciences affectives, la psychologie positive, la théorie de l'attachement et les données probantes.

Pour l'école ou le CSS

Trousse promotionnelle incluse avec l'abonnement-école :

Pour vous aider à maximiser le nombre de participant-es, cette trousse promotionnelle est remise lors de l'inscription à l'abonnement-école :

- Infographie (PDF) à remettre aux parents
- Affiches promotionnelles - format PDF- à afficher dans l'école
- Modèles de courriel : invitation, rappel, présentation des sujets, etc.
- Modèle de publications pour les réseaux sociaux : infographies, vidéo promotionnelle, publications
- Calendrier d'actions promotionnelles (suggestion d'actions efficaces)

Tarifs



Tarif pour un Centre de services scolaire (CSS)

- 3 \$/élève + taxes applicables

Tarif par école :

- Jusqu'à 300 élèves : 3\$/élève
- 0.50 \$/élève supplémentaire

300 ÉLÈVES

750 ÉLÈVES

2000 ÉLÈVES

3 \$/ÉLÈVE
+ TAXES APPLICABLES

1 125 \$
+ TAXES APPLICABLES

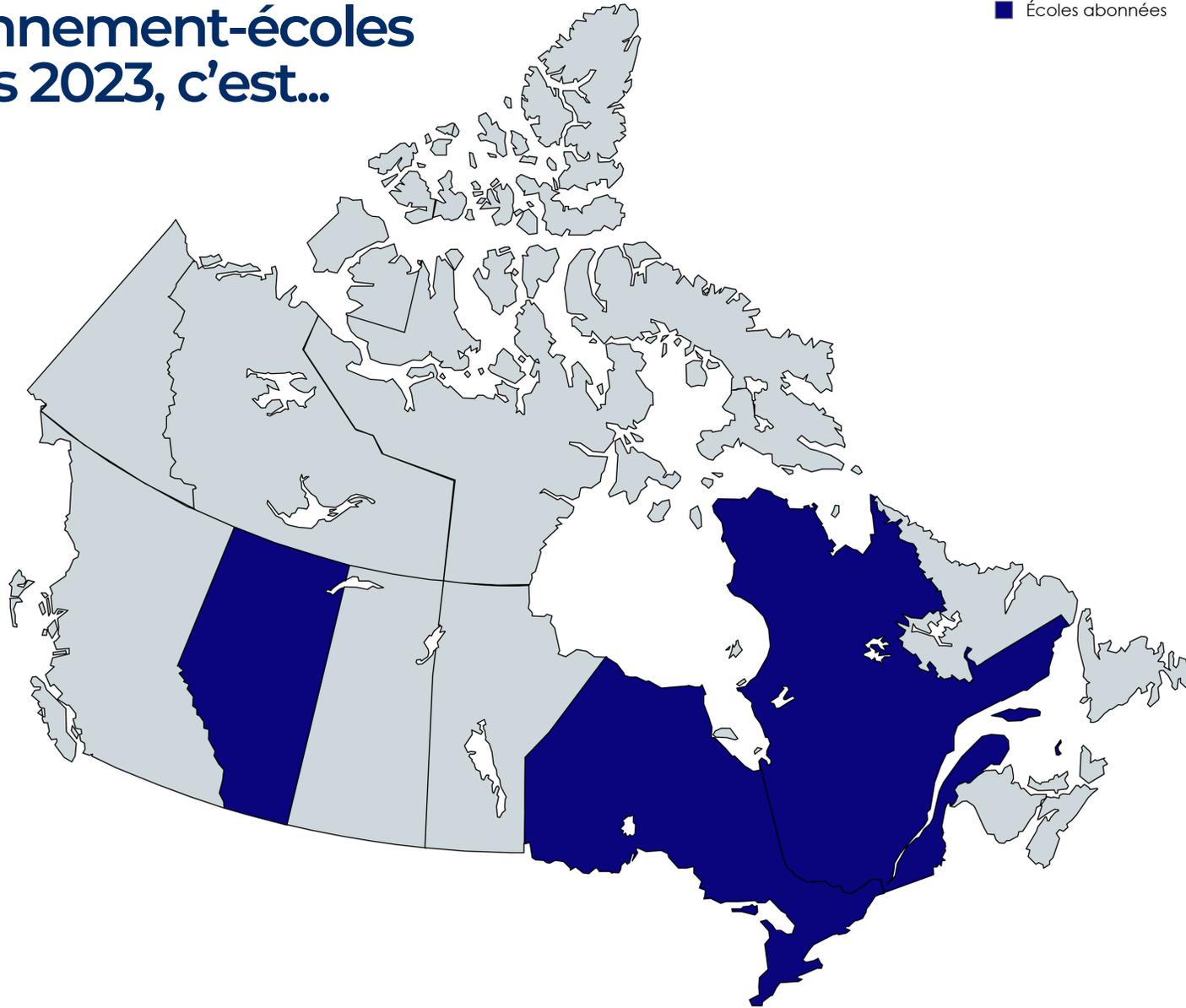
1 750 \$
+ TAXES APPLICABLES

Modalités

- Chaque conférence-web propose plusieurs petites capsules vidéo à écouter à son rythme dans le confort de son foyer.
- Plate-forme disponible du 1er octobre 2024 au 31 août 2025 pour les parents d'élèves fréquentant l'établissement ou le Centre de services scolaire.
- Soutien informatique aux participant-es tout au long de l'année.
- Accès fournis aux parents dans les 7 à 10 jours suivant l'inscription à l'abonnement.

L'abonnement-écoles depuis 2023, c'est...

■ Écoles abonnées



47 écoles abonnées à travers le Québec, l'Ontario & l'Alberta
13 576 familles ayant profité de l'abonnement

