

GRATUIT

# La tournée ARAQ 2022

FORMATION

Pour favoriser le réseautage des membres de l'ARAQ

## Présentée par

Alexandra Larouche, M.P.S.,  
psychologue organisationnelle



Réputée pour son approche dynamique, pratique et humaine, Alexandra présente les concepts d'une manière expérientielle et originale.

Détentrice d'une maîtrise en psychologie des relations humaines, elle oeuvre depuis 15 ans comme chargée de cours à l'Université Laval et cumule près de 7 ans d'expérience en consultation organisationnelle.

Son énergie et sa passion vous contamineront positivement!

## L'art de surfer sur la vague de l'intelligence émotionnelle

 **Durée : 1 h 30**

En ce temps particulier où l'on doit tous se réinventer, où les relations humaines sont dénaturées et où l'on recherche plus que jamais l'entraide, la solidarité et la chaleur humaine, l'ARAQ vous propose un moment de reconnexion ensemble, enrichi d'outils concrets pour prendre soin de soi et des autres!

Au programme :

- Comment être plus conscient de soi et des autres?
- Comment mieux gérer ses émotions et les utiliser comme levier?
- Comment demeurer motivé et rendre notre énergie contagieuse?
- Comment entretenir des relations positives et faire sortir le meilleur de soi et des autres?
- Comment soutenir et faire la différence dans sa vie et celle des autres?

### OÙ / QUAND

### INFORMATION / RÉSERVATION

#### RÉGION EST

Judi 8 décembre 2022, 13 h  
Sur [Zoom](#)

Josée Gagnon  
418 529-9238, poste 223  
[josee.gagnon@adaptavie.org](mailto:josee.gagnon@adaptavie.org)

#### RÉGION NORD-OUEST

Mardi 13 décembre 2022, 10 h  
Sur [Zoom](#)

Mario Gagnon  
819 797-7110  
[mario.gagnon@rouyn-noranda.ca](mailto:mario.gagnon@rouyn-noranda.ca)

#### RÉGION OUEST

Mercredi 7 décembre 2022, 9 h 30  
Centre communautaire Le Sorbier, local 126  
140, rue Nadon, Laval H7L 1T5

Annie Marsan  
[a.marsan@laval.ca](mailto:a.marsan@laval.ca)

#### RÉGION SUD

Mardi 6 décembre 2022, 13 h 30  
Centre aquatique Desjardins de Granby  
560, rue Léon-Harmel, Granby J2G 3G7

Carine Poulin  
450 324-0115, poste 305  
[cpoulin@sopiar.org](mailto:cpoulin@sopiar.org)

# ARAQ

Association des responsables  
aquatiques du Québec