

SEMAINE PORTE OUVERTE

Du 12 au 16
septembre, de
13 à 21 h 30

VENEZ
RENCONTRER
NOTRE ÉQUIPE.
PARTICIPEZ
GRATUITEMENT
À NOS ACTIVITÉS
DE LA SEMAINE !

1605 Chemin d'Oka
Deux-Montagnes
J7R 1N1

(450) 491-2039

info@penseerealiste.com

www.penseerealiste.com

Centre de la Pensée Réaliste



Programmation Automne 2011

« Une démarche claire
et à court terme,
pour des résultats
concrets et à long
terme. »

(450) 491-2039

LE CPR VOUS OFFRE

- ✓ un accueil chaleureux, humain et professionnel,
- ✓ une grande expertise, basée sur trente années de pratique active,
- ✓ des idées et des notions précises, une réflexion scientifique et subtile, qui nous éclaire concrètement et nous permet de mettre des mots sur les phénomènes qui se passent en nous,
- ✓ des "outils" concrets pour améliorer nos émotions, nos communications et nos comportements.

CES TRÉSORS NOUS SERVIRONT À

- ✓ réellement comprendre notre "fonctionnement", à commencer par nous-même et nos proches,
- ✓ restructurer chez nous-même les manières de penser et de réagir qui nous nuisent, les émotions négatives cultivées et les modes d'action néfastes enregistrés.

Je vous souhaite une bonne saison,



Pierre Bovo ~ Directeur du CPR
Psychothérapeute RÉR

SERVICES OFFERTS

- ✓ CONSULTATIONS
- ✓ CONFÉRENCES
- ✓ ATELIERS DE GROUPE
- ✓ FORMATION
EN RELATION D'AIDE
- ✓ FORMATION
PROFESSIONNELLE

Les conférences, les ateliers et la formation à la relation d'aide se donnent aussi en entreprise.

CONSULTATION PRIVÉE ET DE COUPLE

Sous le signe de la compréhension, de la gentillesse et de la lucidité, des idées nouvelles et des outils vraiment efficaces pour se comprendre et améliorer sa qualité de vie, ses relations et son bonheur.

Consultation privée pour adultes, couples, famille, enfants, adolescents.

Une ou deux rencontres suffisent habituellement pour déjà en ressentir des effets bénéfiques.

Visitez notre web
pour plus d'infos :

www.penseerealiste.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

~ LUNDI APRÈS-MIDI ~

13h00 à 15h30 ~ Du 12 sept. au 21 nov.

ÊTRE PARENT, UN MÉTIER QUI S'APPREND

Animé par **Lynn Lamoureux**,
Thérapeute Réaliste Émotivo-Rationnelle
1ère rencontre gratuite rsvp

Pour les parents et éducateurs qui désirent améliorer leurs habiletés éducatives, faciliter leur tâche et éduquer des enfants équilibrés et heureux. Un atelier vraiment profitable pour nous et nos enfants, maintenant et plus tard...

Coût : 250\$/10 ateliers

« LES LUNDI REALISTES »

Animés par **Pierre Bovo**,
Thérapeute Réaliste Émotivo-Rationnel,
Fondateur et Directeur du CPR

De : 19h00 à 21h30 ~ Coût : 10\$/soirée

Rencontre du 12 sept. gratuite

Soirées-rencontres où l'animateur nous propose des notions et des outils concrets autour d'un thème, appliqués aux questions et situations concrètes apportées par les participants. Chaque rencontre peut être suivie individuellement.

~ Agenda ~

- 01 août : Trouver un sens à sa vie
- 08 août : L'art de la conversation
- 15 août : La dépendance affective
- 22 août : S'affirmer sans exploser
- 29 août : Éliminer la dépression
- 05 sept : Vivre sans regrets
- 12 sept : Le suicide (gratuit)**
- 19 sept : Comprendre nos émotions
- 26 sept : Le bonheur
- 03 oct : Vivre en harmonie
- 10 oct : Relâche Action de grâce**
- 17 oct : L'anxiété et le stress
- 24 oct : La résolution de conflits
- 31 oct : Alcoolisme et dépendances
- 07 nov : Faire face à la manipulation
- 14 nov : L'estime de soi
- 21 nov : Faire faces aux deuils
- 28 nov : Savoir dire non
- 05 déc : Choisir le bon partenaire
- 12 déc : La solitude

~ MARDI ~

19h00 à 21h30 ~ Du 13 sept. au 15 nov.

BIEN VIVRE AVEC SOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES

Animé par **Mélanie Émond**,
Thérapeute Réaliste Émotivo-Rationnelle
1ère rencontre gratuite rsvp

Nous avons tous le désir d'être heureux, de ressentir du bien-être. Mais de quoi est constitué ce légendaire bonheur?

En premier lieu de notre santé physique, bien sûr. Mais tout aussi importante est notre **santé psychologique**. Parmi les éléments importants contribuant à notre bien-être psychologique, nous retrouvons : des émotions agréables, des communications fluides et enfin des actions fructueuses...

C'est en nous sentant bien émotivement, en communiquant de manière satisfaisante avec nos semblables et finalement en réussissant nos entreprises que nous construisons notre bonheur. Et c'est autour de ces trois thèmes que le présent atelier est construit.

L'atelier compte 10 rencontres

- Les émotions (**gratuit**)
- Maîtriser l'anxiété et le stress
- De la dévalorisation à la saine vision de soi
- Augmenter notre confiance en nos capacités
- Se défaire de la tristesse
- Comprendre la culpabilité
- L'art de la communication
- De la colère à l'affirmation
- Développer notre motivation
- Le bonheur.

Coût : 250\$ / 10 ateliers

~ MERCREDI ~

19h00 à 21h30 ~ Du 14 sept. au 16 nov.

L'UNIVERS : D'HIER À AUJOURD'HUI

Animé par **Pierre Sicotte**,
Thérapeute Réaliste Émotivo-Rationnel
1ère rencontre gratuite rsvp

Ces soirées illustrées d'images spectaculaires exposent notre compréhension actuelle de l'Univers et du monde. Au cours de ces rencontres, nous abordons la «naissance» de notre Univers puis les cycles de vie des étoiles. Ensuite, nous explorons les galaxies. Puis nous partons à la découverte du système solaire et de la Terre. À la suite de ce périple extraordinaire, nous entreprendrons une réflexion sur notre place dans cette grande histoire et sur notre propre complexité. Enfin nous explorerons des moyens concrets qui nous permettront de personnellement faire un pas de plus dans l'évolution de l'Humanité...

Coût : 250\$ / 10 ateliers

~ JEUDI ~

19h00 à 21h30 ~ Du 15 sept. au 27 oct.

AMENER MON ENFANT À DÉVELOPPER SA CONCENTRATION, AVEC OU SANS MÉDICATION

Animé par **Pierre Bovo**,
1ère rencontre gratuite rsvp

Votre enfant a un « déficit de l'attention », d'origine organique. Pourtant, il reste concentré des heures devant ses jeux d'ordi ou la télé. Ceci démontre bien que la motivation, l'intérêt joue un rôle important. Le problème n'est pas tant que l'enfant « manque » de concentration mais plutôt qu'il la dirige dans une direction non appropriée à ce moment! Nous pouvons réellement amener notre enfant ou notre ado à bien gérer sa concentration. Pierre, auteur du livre **S'épanouir et réussir ses études** vous propose des outils précieux pour le développement de la concentration mais aussi de la motivation, de l'autonomie dans les devoirs, de la confiance en soi, etc.

Coût : 180\$ / 7 ateliers

~ VENDREDI ~

19h00 à 21h30 ~ Du 16 sept. au 17 nov.

THÉRAPIE ET ÉPANOUISSEMENT PAR LE THÉÂTRE.

Animé par **Diana Biondo**,
Thérapeute Réaliste Émotivo-Rationnelle,
professeure de théâtre
1ère rencontre gratuite rsvp

A travers divers exercices théâtraux et thérapeutiques, dans une atmosphère chaleureuse et conviviale, l'animatrice nous apprendra à mieux nous connaître et à influencer positivement nos émotions. Nous augmenterons notre empathie et notre réceptivité aux situations et intégrerons de nouvelles habiletés de communication. Tous ces outils nous serviront sur la scène mais aussi dans la vie de tous les jours.

Coût : 250\$ / 10 ateliers

FORMATION PROFESSIONNELLE EN PSYCHOTHÉRAPIE

Cette formation spécialisée en Psychothérapie Réaliste Émotivo-Rationnelle s'adresse à toute personne désirant faire carrière dans le domaine de la psychothérapie ou désirant intégrer ces habiletés dans son quotidien pour s'épanouir davantage.

L'effet instantané sur les émotions des outils thérapeutiques rend possible une aide immédiatement efficace, même en situation de crise.

La clarté et la réelle efficacité de cette approche sont d'un grand attrait pour la majorité des personnes qui en prennent connaissance.

Prochaine formation

Janvier 2012