

OFFRE DE COURS IS CENTRE 216

EN RELATION AVEC MON MILIEU



Développer des habiletés permettant de socialiser et d'éviter l'isolement.

- La connaissance et l'affirmation de soi
- Les relations interpersonnelles
- La présentation de soi
- Les comportements sociaux

MULTI-STATIONS

Développer des habiletés permettant d'effectuer un travail manuel simple ou complexe en respectant les règles d'exécution, de sécurité et de qualité.

- Exécution d'un travail
- Horaire de travail
- Acquis et choix d'une activité de travail
- Comportements psychosociaux et habitudes de travail
- Responsabilités, droits et ressources d'aide



AUTONOME AU QUOTIDIEN



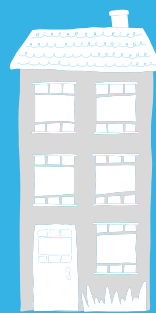
Acquérir des habiletés permettant de développer ou maintenir de l'autonomie dans son milieu de vie.

- L'hygiène et la prévention
- La sécurité
- La gestion du quotidien
- L'entretien domestique
- L'alimentation au quotidien

VIVRE EN APPARTEMENT

Acquérir des habiletés permettant de vivre en appartement.

- Les conditions préalables à la vie en appartement
- Le choix du milieu de vie
- La planification du déménagement
- L'organisation au quotidien
- La sécurité
- Les responsabilités
- Le budget
- La cohabitation



INFORMATIQUE EN TOUTE SÉCURITÉ



Développer des habiletés permettant d'utiliser un appareil informatique en toute sécurité.

- Les menaces potentielles
- Les moyens de protection
- La sécurité et les réseaux sociaux
- La sécurité et la navigation Internet

PRISE EN CHARGE DE MA SANTÉ

Développer des habiletés permettant d'adopter de saines habitudes de vie.

- Le bilan de santé
- L'alimentation saine
- La vie active au quotidien
- La gestion du stress
- Le mode de vie sain

