13e édition

Séminaire des adjointes administratives

secrétaires, commis et réceptionnistes

SUR LE THÈME : « Sortir de sa zone de confort pour en tirer le meilleur de soi »

11 h 45 à 12 h 30 **Inscription et dîner chaud**
12 h 45 **Mot de bienvenue**

Julie Veillette

13 h
ATELIER 1 : Au-delà de nos propres frontières
Conférencière : Mme Julie Veillette

Nous sommes nombreux à vouloir développer nos compétences au travail. Ce qui ne veut pas dire nécessairement changer de poste ou d'emploi. Comment échapper à la routine et rendre notre travail plus motivant et nous donner le sentiment du dépassement?

Osez sortir de sa zone de confort, ça prend du courage! Il y a certains obstacles à franchir, dont la peur de ne pas réussir ou encore la non-confiance à notre plein potentiel. La conférence nous permettra d'identifier quels sont les impacts de ne pas agir, les moyens et outils pour sortir de notre zone de confort. Quels seront les résultats auxquels nous devons nous attendre d'une telle audace, sûrement de l'épanouissement au travail!

Marie-Sol St-Onge

14 h 45
ATELIER 2 : Quand l'Everest nous tombe sur la tête
Conférencière : Mme Marie-Sol St-Onge

À la suite d'une foudroyante attaque de la bactérie mangeuse de chair, Marie-Sol St-Onge, artiste peintre et mère de deux jeunes enfants, est amputée de ses quatre membres. Elle et son conjoint, affronteront ensemble des obstacles mis sur leur route afin de retrouver les petits bonheurs de la vie. Une histoire de persévérance et de détermination.

Les thèmes auxquels chacun(e) peut trouver un écho dans son propre parcours, seront abordés :

- Suivre ses passions, se fixer des objectifs;
- L'esprit *positivif* lors des grandes épreuves;
- La grande capacité de l'être humain à s'adapter;
- Le support des proches et la portée de cette extraordinaire solidarité;
- Détermination, motivation, persévérance;
- La prévention du suicide et de la dépression, choisir la vie.

Une rencontre enrichissante et inspirante, parfois teintée d'humour, et où les participant(e)s en ressortent motivé(e)s et prêt(e)s à relever leur propre défi!

Mercredi le 22 avril 2015
11 h 45 à 16 h 30
Hôtel Castel & Spa Confort
Coût : 100 $ + taxes (Documentation et dîner chaud inclus)

Avant le 10 avril : obtenez 50 $ de rabais pour 5 inscriptions et plus

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT voir le formulaire ci-joint

450 770-8088 # 26
1 866 733-8822
www.sofie.qc.ca

SOFIE
PARTENAIRE DE FORMATION

SOFIE
PARTENAIRE
DE FORMATION

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Pour votre secrétaire, commis,
réceptionniste, adjointe administrative...

OFFREZ LE SÉMINAIRE :

Avant le 10 avril : obtenez 50 $ de rabais pour 5 inscriptions et plus

SUR LE THÈME : « Sortir de sa zone de confort pour en tirer le meilleur de soi »

LIEU :
Hôtel Castel & Spa Confort
901, rue Principale
Granby

DATE :
Le 22 avril 2015

HEURE :
De 11 h 45 à 16 h 30

INSCRIPTION ET DINER BUFFET CHAUD DE 11 H 45 À 12 H 30
Conférences :

- **Au-delà de nos propres frontières**
- **Quand l'Everest nous tombe sur la tête**

COÛT: 100 $ + taxes (documentation et dîner chaud inclus)
Payable à : SOFIE, 201-2, rue Laval Sud, Granby QC J2G 7H7

Date limite d'inscription : le 17 avril 2015
Téléc. : 450 770-8727 ou ddesrochers@sofie.qc.ca
Pour les détails du Séminaire : www.sofie.qc.ca ou Diane Desrochers au 450 770 8088 # 26
Suite à l'inscription, une facture vous sera envoyée.

NOM ET TITRE : _____

ENTREPRISE : _____

ADRESSE : _____ CODE POSTAL _____

TÉLÉPHONE : _____ TÉLÉCOPIEUR : _____

COURRIEL : _____ (S.V.P. important)

Vous avez plusieurs inscriptions à faire ?

Compléter le formulaire avec vos coordonnées et joindre la liste des participant(e)s.
Vous recevrez un accusé réception et un rabais de 50 $ pour 5 inscriptions et plus
avant le 10 avril 2015.

Les frais d'inscription seront facturés si l'annulation est faite après le 16 avril 2015. Toute annulation doit être faite par écrit.