

# DE LA LUMIÈRE DANS VOTRE UNIVERS SCOLAIRE

SEMAINE DES PROFESSIONNELLES  
ET PROFESSIONNELS DE L'ÉDUCATION

DU 18 AU 22  
NOVEMBRE 2024

## Colloque SPPREQ Mercredi 20 novembre 2024

8h00      Accueil et inscription

8h30      Mot de la présidence et FPPE

8h45      Nicole Bordeleau



Nicole Bordeleau est autrice et conférencière recherchée, maître en yoga et professeure de méditation depuis plus de 30 ans. Reconnue comme l'une des principales références en matière de mieux-être au Québec, elle a su transmettre à des milliers de personnes, à travers ses ouvrages, ses vidéos et sa populaire série balado, des pistes de réflexions et des outils pour passer du chaos au calme intérieur, de la peur à la confiance.

### Conférence : Les 5 clés de la résilience

Dans une société où la vitesse, la performance, la compétition font la loi, comment peut-on vivre avec calme et confiance ? Comment fait-on pour rester calme et centré face aux imprévus, aux irritants du quotidien ? Nicole propose cinq (5) clés pour maintenir notre équilibre et solidifier notre capacité à affronter sereinement les changements. Une conférence inspirante qui vous guidera, étape par étape, dans la découverte d'outils simples et concrets. Cette rencontre propose des exercices de respiration et se termine par une courte méditation guidée. »

10h00      Pause-café

10h30      Alexandra Larouche



Psychologue organisationnelle, Alexandra enseigne à l'Université Laval depuis 2006. De plus, à titre de consultante en développement organisationnel, elle a eu la chance de connaître différentes réalités organisationnelles. Elle y a animé plusieurs formations, ateliers et conférences sur des thèmes variés tels la mobilisation, le leadership, la gestion du changement, la santé psychologique au travail et l'intelligence émotionnelle. Réputée pour son approche pratique, dynamique et humaine, elle présente les concepts d'une manière expérientielle et originale. Son énergie contagieuse et sa passion pour son travail vous inspireront à aller plus loin et accroître votre potentiel et celui de vos équipes

## Conférence : L'intelligence émotionnelle, l'art de surfer sur la vague!

La conférence L'intelligence émotionnelle, l'art de surfer sur la vague est proposée afin d'inspirer les professionnels à être leur propre outil de travail pour demeurer conscients, motivés, empathiques et sensibles à leur propre santé et à celle de leur équipe, collègues et élèves. L'intention est de permettre de développer un langage commun utile pour s'adapter, s'entraider, se reconnaître et se soutenir afin de faire face aux prochaines vagues. La formation vise également à motiver les intervenants à poursuivre leurs efforts et engagement présent, et de donner du sens aux changements malgré la tourmente actuelle.

**12h00** Dîner : Buffet chaud gourmand

**13h30** Magali Picard



Magali Picard naît en 1970 à Montréal d'un père autochtone chauffeur d'autobus issu d'une famille de 14 enfants dont 9 filles. En 1982, la famille déménage à Wendake. Elle découvre que ses tantes n'habitent pas au village mais en périphérie parce qu'elles ont perdu leur statut d'Autochtones en mariant des non-Autochtones. Sa mère, non autochtone, de son côté, habite le village et a sa carte d'Autochtone parce qu'elle a marié un homme autochtone. Elle réalise que si elle marie un homme qui n'est pas issu des Premières Nations, elle sera expulsée de Wendake. Ses tantes se sont battues pour faire changer cette injustice. En 1985, la Loi sur les Indiens est modifiée et, en 1986, toutes ses tantes reviennent vivre au village. Cette bataille de ses tantes est à l'origine de son engagement à se battre contre les injustices en ne restant pas silencieuse et unifiant les forces pour combattre ces injustices. Le 19 janvier 2023, elle devient présidente de la FTQ. Elle est la première femme et la première Autochtone à occuper ce poste. Aujourd'hui, elle vient nous parler de son engagement, de sa détermination, de ses défis et de l'histoire de son militantisme.

**14h45** Pause

**15h00** David Goudreault



Éducation et créativité. Travailleur social et écrivain reconnu à l'international, David Goudreault offre des conférences et ateliers en milieu scolaire depuis plus de quinze ans.

En mêlant l'humour à la poésie, il vient partager ses réflexions sur le milieu; comment ajouter de la créativité, de la littérature et du courage dans nos interventions.

Une période de discussion suivra l'allocution.

**16h00** Mot de la fin et prix de participation