

Garder son cool

Programme de résolution de conflits

Gratuit

Pour les jeunes de 15 à 18 ans

Ce programme de 8 semaines, incluant des suivis en counselling individuel ainsi que des séances de groupe, vise principalement à permettre aux jeunes, une acquisition des compétences en résolution de conflits et gestion des émotions.

Comment puis-je garder mon « cool » lorsque je suis en colère et qu'on ne me respecte pas?

L'objectif du programme est de créer un milieu sûr, réconfortant et neutre où les participants peuvent apprendre, partager et mettre en pratique des façons positives de répondre aux situations difficiles auxquelles ils font face dans leur quotidien.

Quand? A déterminer selon la demande.

(Prenez note les sessions de groupe auront lieu de 16h à 18h les semaines 2-7 et les sessions individuelles auront lieu les semaines 1 et 8)

**Où? Centre des Ressources de l'Est d'Ottawa
1980 chemin Ogilvie, Ottawa, ON K1J 9L3**

Pour plus de renseignements et inscriptions :

Keri Tallack

613-741-6025 postes 129



Ce programme est bilingue

Keeping It Cool



Conflict solutions program:
A community response to anger related problems

**For Youth ages
15-18 years**

This 8 week strengths-based program focuses on skill building and conflict solution strategies for youth, participants will explore issues related to anger, self-care, and self-respect.

What is the difference between Keeping Your Cool and Losing Your Cool?

How can I Keep My Cool when feeling angry or disrespected?

The purpose of this program is to create a safe, supportive, and non-blaming space for young people to practice, share, and learn alternate ways of responding to the difficult situations faced in their everyday lives.

When? TBD based on demand.

(Please note: group sessions will run from 4:00 – 6:00 pm on weeks 2-7
Individual session will take place on week 1 & 8)

Where? Eastern Ottawa Resource Centre
1980 Ogilvie Rd., Ottawa, ON K1J 9L3

For more information and for registration:

Keri Tallack
613-741-6025 X129



This program is bilingual