

# ATELIERS

Forum local d'Ottawa - 19 février 2020

## 1. La participation citoyenne dans un contexte de bilinguisme : qu'est-ce qu'un(e) leader ?

Participer activement au développement de sa communauté ou de son milieu de vie au Canada, c'est avant tout d'être une ou un leader qui dirige et qui motive les autres. Être leader positif, s'impliquer dans un groupe ou comment mobiliser les gens vis-à-vis l'importance de découvrir nos langues officielles seront des thèmes abordés lors de cet atelier.

Offert par : Mathieu Gingras



## 2. Salle d'échappe : la forteresse souterraine

Une météorite vient tout juste de frapper la terre et un tremblement de terre est ressenti par tous ! La panique s'élève lorsqu'on entend à la radio qu'une deuxième météorite risque de frapper encore plus fort dans exactement 45 minutes. Votre seul espoir ; obtenir l'accès à la forteresse souterraine. Un total de six items essentiels à votre survie est voulu par les membres de la forteresse. Avez-vous ce qu'il faut pour mettre de l'ordre dans ce désordre et trouver les items afin d'assurer votre survie ? Bonne chance !

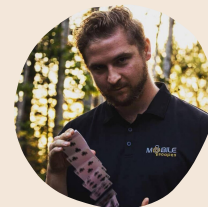
Offert par : Mobile Escapes



## 3. Magie

Venez découvrir l'art de la magie avec le magicien Eric Marcotte! Dans cet atelier, Eric partagera deux de ses passions, soit la magie et l'enseignement. On dit qu'un magicien ne dévoile jamais ses secrets... Dans cet atelier, Eric se permet de faire une exception à la règle. La première partie de l'atelier; un spectacle de magie. La deuxième partie; vous êtes les apprentis!

Offert par : Éric Marcotte



#### 4. Mission : cuisine !

Qu'est-ce que je dois consommer pour bien nourrir mon corps ? Est-ce que tout le monde doit manger la même chose ? Comment puis-je améliorer ma diète ? Durant cet atelier, vous participerez à la conception de bouchées énergétiques tout en explorant les notions des diètes personnalisées.

**Attention ! Manipulation d'ingrédients divers dans cet atelier : si vous avez des allergies alimentaires, merci d'indiquer que cet atelier ne vous intéresse pas.**

Offert par : Annabel Forgues,  
Collège La Cité



#### 5. Intro au Kick-boxing

Les arts martiaux t'intéressent ? Tu as envie de découvrir un nouveau sport ? Viens donc transpirer en français avec cette introduction au kick-boxing !

Offert par : NX Martial Arts

#### 6. Plan d'action UNIS pour un village

Vous souhaitez changer le monde? Participez à l'atelier UNIS pour un village (WE Villages) pour mieux comprendre le concept de développement durable et monter votre plan d'action pour venir en appui aux communautés UNIS pour un village. Apprenez comment mettre vos passions au service des causes qui vous tiennent à cœur ... car c'est à vous de jouer!

Offert par : UNIS (WE Charity)



#### 7. Comment bien se préparer à une entrevue ?

Tu souhaites gagner de la confiance lors de tes prochaines entrevues ? Cet atelier interactif est pour toi ! Tu vas découvrir les étapes nécessaires et importantes pour réussir une entrevue et répondre à des questions en toute spontanéité afin de décrocher ton prochain emploi. Des trucs, des échanges et des mises en pratique feront partie de l'atelier pour renforcer ta confiance.

Offert par : Unearth  
Éducation Éveillée



#### 8. Succès après le secondaire : santé mentale et compétences en communication

Pour bien pouvoir s'adapter dans le monde du travail, la capacité de gérer le stress et les émotions, ainsi que savoir bien communiquer et tisser des relations avec les autres est primordial. Au cours de cet atelier, vous vous familiariserez avec les aptitudes intrapersonnelles et interpersonnelles fondamentales. Vous pourrez explorer et pratiquer l'écoute active, la démonstration d'empathie, et la livraison de rétroaction juste et authentique.

Offert par : DiscoverYear



## 9. Études : un investissement à planifier !

Planifier son projet d'études et son financement, ça peut être stressant. C'est pourquoi nous allons vous donner quelques clés pour vous aider à faire des choix réfléchis et informés, de quoi commencer ses études en toute sérénité !

Offert par : Centre  
d'éducation financière EBO



## 10. Improvisation

Viens découvrir ou pratiquer tes talents d'improvisation avec les comédiens d'Improtéine. Fun garanti !!

Offert par : Improtéine



## 11. Transition écologique : vous êtes les acteurs du changement !

La transition écologique est indispensable si nous ne voulons pas courir à la catastrophe. Mais quels changements implique-t-elle ? Comment sera 2050 si nous prenons la bonne direction, ou si nous ne faisons rien ? Participe à l'atelier avec les experts en la matière pour devenir un acteur du changement !

Offert par : Fondation David Suzuki



## 12. Changer le monde, un cours à la fois !

Voulez-vous changer le monde ? Devenez le prochain super héros de la justice sociale en apprenant à maîtriser toutes les facettes des enjeux dans votre communauté, repenser le cadrage des mouvements sociaux et s'organiser en action collective pour contrer les injustices.

Offert par : Université Saint-Paul

