



Le colloque de l'APPA « *Changer d'air avant de perdre le nord* »

Déjà la 13^e édition du colloque de l'APPA dont le thème cette année est « *Changer d'air avant de perdre le nord* ».

Fidèle à ses origines ainsi qu'à sa mission, il se veut un lieu de ressourcement, de rassemblement, d'échanges et de formation pour les membres de l'APPA.

De ses modestes débuts, notre colloque a pris de l'ampleur et est devenu au fil du temps et des éditions, un incontournable apprécié et attendu par nos membres. Un événement majeur unique qu'aucun interlocuteur aujourd'hui ne lui conteste. Son organisation représente un défi stimulant, considérant que nous prévoyons recevoir environ 2 000 membres.

Sortant des chantiers battus, nous innovons cette année en vous présentant votre colloque dans un cadre champêtre, spectaculaire et vivifiant à l'Hôtel Chanteclerc de Ste-Adèle, dans la majestueuse région des Laurentides.

Autre innovation, celui-ci se déroulera sur quatre jours plutôt que trois, soit les jeudi 13 et vendredi 14 mai 2004 pour le personnel administratif, technique, para-technique et de secrétariat ainsi que les jeudi 26 et vendredi 27 août 2004 pour le personnel des services de garde.

Des autocars nolisés assureront le transport des participants matin et soir entre Montréal et Ste-Adèle. Les départs et les arrivées se feront à partir de l'école Marie-Anne, 100 rue Sauvé Est ainsi que du centre

administratif de la Commission scolaire English-Montréal (CSEM), 6000 ave Fielding.

Afin de pouvoir profiter encore plus de votre séjour, des chambres seront disponibles à des tarifs préférentiels pour ceux et celles qui désireraient profiter d'une belle soirée dans une atmosphère chaleureuse et unique à l'Hôtel Chanteclerc.

Autre nouveauté, toutes les inscriptions seront reçues et traitées sur le tout nouveau site internet de l'APPA à l'adresse suivant: www.appa.qc.ca, où les demandes d'inscription aux différents ateliers seront validées et confirmées immédiatement. Le site internet de l'APPA sera disponible depuis tout ordinateur relié à internet.

À l'heure d'écrire ces lignes, le nouveau site de l'APPA en est en phase de finalisation par l'équipe des concepteurs et graphistes mandatés par l'APPA pour sa réalisation. Nous vous invitons donc à surveiller attentivement nos prochains envois afin de connaître les dates d'inscriptions officielles.

Vous trouverez dans ce journal spécial, édition colloque, les menus proposés pour le dîner ainsi que les titres des différents ateliers qui seront offerts et leur description. Nous vous invitons à en prendre connaissance. Vous constaterez que cette année, plus que jamais, **on change d'air avant de perdre le nord.**

DANS CE NUMÉRO :

Ateliers	2
Ateliers	3
Coordonnées du colloque	4
Liste des membres du comité d'organisation	4

SOMMAIRE :

Les titres et une brève description des ateliers offerts

Quand? Où? Comment? Quel est le menu?

Les personnes qui ont vu à l'organisation du colloque

Ateliers

Rallye pedestre

Une course contre la montre, un circuit à parcourir, des indices, des objets loufoques à rapporter et tout cela sur un site enchanteur.

Randonnée à vélo

Sur différents sentiers, découvrez la région en empruntant Le P'tit train du Nord

Randonnée en canot-vélo

Une expérience de descente en canot ou en « mini-raft » toute en douceur sur la Rivière du Nord. Remonter en navette ou en vélo sur la piste cyclable « Le P'tit Train du Nord » en longeant cette belle rivière sinueuse. Une aventure estivale mémorable.

L'activité comprend: instructions complètes, l'équipement de canot, service de navette. Durée de deux heures sur la rivière (7 km de rivière) et retour en vélo deux heures (location de vélo).

Golf 9 trous, à normale 3

Situé sur le site, à 5 minutes de marche, un magnifique parcours exécutif de 9 trous, à normale 3, sur des distances de 60 à 131 verges, contourne points d'eau et trappe de sable.

Un parcours idéal pour la pratique des approches et des coups roulés qui met au défi les experts et stimule les novices.

La communication interpersonnelle

Cette conférence vous permettra de comprendre votre profil de communication ainsi que votre interaction avec vos collègues de travail. De nos jours, les personnes doivent en tout temps communiquer efficacement entre eux, qu'il s'agisse de se motiver ou d'améliorer le climat de travail, d'introduire des changements et de résoudre certaines difficultés.

Yoga et gestion du stress

Atelier théorique et pratique sur les techniques de respiration (pranayama), les postures de yoga (asanas), la relaxation et la méditation. Comment ces techniques peuvent aider à gérer le stress, quels sont les bienfaits sur le corps, le mental et l'esprit apportés par le yoga.

Venez goûter comment le yoga peut vous aider à accroître vitalité, équilibre et flexibilité tout en vous apportant un bien-être physique et mental.

Prévoir une tenue décontractée

Effective communication for a win win relationship

(offert en anglais seulement)

Rigolothérapie

Pour votre santé... sortez de l'ordinaire! Une véritable cure pour l'esprit. Une nouvelle vision et une nouvelle attitude s'ouvrent à vous. Pour jumeler plaisir et travail, la rigolothérapie s'inclut bien comme pause de 45 à 75 minutes. La concentration lors de vos réunions plus sérieuses se fera sentir.

Vous ne recevrez pas seulement des informations sur tous les bienfaits du rire qui sont prouvés scientifiquement, mais vous aurez des propositions de jeux, des simulations et des séances intensives de rire.

Dénicher et déguster un bon vin

Rouge, blanc, rosé, vin doux, vin muté ou champagne, que choisir? Choisir un vin reste un choix très personnel, chaque pays, chaque région produit des merveilles. Comment allier le rapport qualité-prix, comment découvrir la perle rare dans nos succursales, nous allons tenter de répondre et de vous faire découvrir cette richesse mondiale qu'est le vin.

Une journée sans vin est une journée sans soleil.

Tai-Chi

Quelques techniques de base

Caisse Éduco

Finances—RAP

Qui suis-je? Lion? Singe? Saint-Bernard? Hibou?

Cet atelier vous fournira une méthode de mener une réflexion sur votre style de comportement et sur ce que cela implique dans votre vie professionnelle et sociale. Les aléas... les forces... les lacunes de chacun des styles. Des trucs pour améliorer vos interactions avec chacun de ces styles.

Vous analyserez pourquoi vous avez des relations plus difficiles avec certains de vos collègues et comment expliquer cette tare dans vos interactions. Vous découvrirez comment cela peut provenir d'un faible niveau d'adaptabilité. Puis, vous verrez comment les transformer en des interactions positives et intéressantes qui proviennent d'une entente entre les 4 styles.

The art of breathing in moment of anger

(offert en anglais seulement)

Gardez le cap. Gestion des priorités, du temps et de l'efficacité personnelle.

L'efficacité personnelle, c'est l'art et la science de faire plus avec moins. Apprenez comment rencontrer les objectifs que vous vous êtes fixés, garder le cap et sortir d'une routine abêtissante. Retrouvez votre équilibre et votre sensation de contrôle à l'aide de stratégies qui ont fait leurs preuves.

Certains des sujets que nous aborderons lors de cet atelier/conférence interactif:

- Le paradigme de la gestion du temps
- Pourquoi certains d'entre nous atteignent des objectifs valorisants et d'autres non?
- Le schéma d'urgence et d'importance
- La planification et les objectifs pour des résultats professionnels et personnels.

Dites non aux chronovores et à la temporisation.

Équilibre de vie, secret de la vraie réussite

La réussite, la vraie, se doit d'être globale et de tenir compte de tous les aspects de vie. Avec notre conférencier, nous examinerons les éléments indispensables à la réussite globale, à la croissance et à la motivation personnelle.

La présentation propose une approche participative où le conférencier fera évoluer le sujet à partir d'exercices simples, rapides et révélateurs. Réalisés entre de brefs exposés, ces exercices permettront à chacun d'amorcer une réflexion centrée sur sa réalité plutôt que sur des concepts.

Les cercles des vainqueurs

Le Cercle des vainqueurs est un atelier qui met à contribution la synergie de ses membres où chacun joue un rôle à sa mesure. Pour développer le leadership, il ne suffit pas d'approfondir ses connaissances, il faut pratiquer sur le terrain.

L'atelier offre principalement des mises en situation, des jeux d'équipe et des ateliers de perfectionnement. Nous y traitons les sujets suivants:

- La cohésion au sein d'une équipe de travail
- Le leadership—Une fonction collective
- La responsabilisation des employés

Cet atelier vous permettra de comprendre et d'utiliser certains principes importants des facteurs de cohésion d'une équipe.

Communiquer avec l'enfant agressif

Développer la capacité de confronter l'enfant agressif sans couper le contact. Maintenir des cadres de fermeté, sans hostilité ni jugement. Participer activement à la vie du groupe d'enfants.

En milieu scolaire, surtout durant les périodes de récréation et de repas, les enfants agressifs posent problème. Ils agressent verbalement et souvent physiquement leurs camarades et parfois s'en prennent aux adultes. Comment agir avec eux?

La simple interdiction d'actes agressifs se révèle souvent inutile, de même que les punitions. Les conflits avec les camarades et les adultes peuvent parfois atteindre des proportions telles que l'enfant devient le mouton noir ou le petit tyran, dans les deux cas, il se sent rejeté.

Par un court exposé sur l'agressivité, ses manifestations et ses sources, nous verrons des techniques permettant l'expression et la canalisation de l'agressivité (respiration, boxe, kick-boxing, etc.)

Ces enfants qui viennent vous chercher.

Comprendre ces enfants, les apprivoiser et les aider à s'intégrer dans un groupe.

Les enfants hyperactifs, ayant un déficit d'attention, ont souvent une faible estime d'eux-mêmes. Ce sont des jeunes trop souvent dérangeants, accaparants et qui font réagir négativement, tant les autres jeunes que les adultes qui les côtoient.

Comment arriver à les rejoindre, à les inclure dans un groupe sans leur accorder exclusivement toute l'attention, mais en les encadrant et en leur donnant la possibilité de se valoriser malgré leurs différences et leurs besoins spécifiques.

À partir d'outils concrets, tels le bâton de la parole, les images qui favorisent l'expression, les temps de concentration, vous expérimenterez divers moyens d'entrer en contact avec eux et de faciliter l'intégration de ces enfants qui peuvent parfois nous mener au bout de nos limites.

Le concerto de la réforme

Drôle, festif, émouvant, pertinent et cohérent avec les grands principes de la réforme. Les spectateurs sont en situation d'apprentissage, ils sont en action.

On parle travail d'équipe, projets, pédagogie différenciée, besoins fondamentaux, équipes cycles, approche par compétence, réussite, ou tout autre sujet qu'on peut ajouter ou retrancher selon les objectifs de l'événement.

Ce spectacle a déjà été présenté une dizaine de fois sous toutes sortes de formes et avec grand succès.

Association professionnelle du
personnel administratif (CSN)

6910, rue Pierre-de-Coubertin
Montréal (Québec) H1N 1T6

Téléphone : (514) 254-3503
Télécopieur : (514) 254-7872

Courriel : secretariat@appa.qc.ca

Retrouvez-nous sur le Web
www.appa.qc.ca



Menu du dîner:

Potage différent à chaque jour

Manicotti maison
Sauté de veau aux petits
oignons glacés
Filet de saumon poché au naturel

Gâteau au chocolat maison ou feuille-
té aux fruits

Thé, café

Les membres du comité d'organisation du colloque:

Jean-Pierre Bourgault
Yves Campion Lemay
Érick Forget
Noëlline Fouchée
Diane Lafrenière
Lucie Lambert-Matthews
Richard Ledoux
Doris Lemay
Louise Mc Cabe
Anna Mele
Karina Pelissier

Le comité du journal:

Ginette Allie
Érick Forget
Noëlline Foucher
François Martel
Louise Mc Cabe

Mise en page: Claire Cusson
Impression: Imprimerie de la CSDM



Conseil central
DU MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN CSN



Colloque « Changer d'air avant de perdre le nord » À l'Hôtel Chanteclerc de Ste-Adèle

Dates

Les jeudi 13 et vendredi 14 mai 2004: Pour
les membres du personnel administratif,
technique, para-technique et de secrétariat.

Les jeudi 26 et vendredi 27 août 2004:
Pour les membres des services de garde.

Transport:

Des autocars nolisés feront la navette matin
et soir entre Montréal et Ste-Adèle.
Départs et arrivées à Montréal à l'école
Marie-Anne, 100 rue Sauvé Est et au centre
administratif de la Commission scolaire
English-Montréal, 6000 ave Fielding.

Marie-Anne: 1er départ 7 h
dernier départ 8 h
CSEM: 1er départ 7 h
dernier départ 7 h 30.
Départ de Ste-Adèle (retour): 16 h

Hébergement facultatif:

Des chambres seront disponibles à prix
préférentiel pour ceux et celles qui
désireraient coucher sur place.

Ateliers

La liste des ateliers apparaissant à
l'intérieur de ce journal est valide pour le
colloque des 13 et 14 mai seulement.

La liste des ateliers des 26 et 27 août,
s'adressant plus particulièrement aux
personnes travaillant en service de garde,
vous sera transmise ultérieurement en
même temps que nous vous ferons
connaître les dates d'inscription officielles
pour le colloque du mois d'août.

Modalités d'inscription:

Cette année, toutes les inscriptions seront
reçues et traitées sur le site internet de
l'APPA à l'adresse www.appa.qc.ca. Les
demandes d'inscription aux ateliers seront
validées et confirmées immédiatement. Le
site internet de l'APPA sera disponible
depuis tout ordinateur relié à internet.

Surveillez attentivement nos prochains
envois afin de connaître les dates
d'inscriptions officielles.

Une prochaine édition du journal « Ensemble » paraîtra sous peu. Ce numéro por-
tera notamment sur la réorganisation administrative de la CSDM, sur les proposi-
tions du CPNCF (Comité patronal de négociation des commissions francophones)
pour la prochaine convention, et sur le plan d'action proposé par le Conseil fédéral
de la CSN pour arrêter le gouvernement Charest dans son entreprise de démolition
de l'État québécois.

Au moment d'écrire ces lignes, tous ces projets ne sont encore que des hypothèses.
Nous vous informerons dès que nous aurons des informations confirmées. Soyez
attentif aux nouvelles. Ça risque de brasser fort à brève échéance.

Si vous ne recevez pas le journal Ensemble ou les publications de la CSN de la
main de l'agent de liaison local que vous avez désigné pour votre lieu de travail,
veuillez nous en aviser en téléphonant au secrétariat du syndicat.

Le syndicat, c'est l'ensemble de ses membres. Chaque opinion, chaque point de
vue et chaque vote compte.