

Abonnement-écoles | Programme BASES

Pour les parents et le personnel scolaire

BASES

5 piliers indispensables au bien-être et au fonctionnement des jeunes

Une approche développée par Caroline Quarré basée sur plus de 18 ans d'intervention auprès des jeunes et des familles. Intervenante psychosociale (B.Sc.), autrice de L'enfant stressé, animatrice du podcast **CONNECTÉE**, conférencière et formatrice



Bien-être des adultes



Activité physique



Stress et capacités d'adaptation



Écrans de loisirs



Sommeil



Des outils concrets pour :

- ✓ Développer une compréhension commune des besoins de nos jeunes.
- ✓ Soutenir le développement des jeunes, qu'ils aient ou non des difficultés;
- ✓ Agir à la source des défis et générer des changements rapides et durables.
- ✓ Prendre soin de la santé de notre cerveau et de celui des jeunes.

Le programme BASES, c'est...

- 5 conférences-web à écouter à votre rythme, découpées en capsules de 10-15 min.
 - B : « Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre »
 - A : « Bouger : Quand? Comment? Pourquoi »
 - S : « Gestion du stress, résilience et capacités d'adaptation »
 - E : « Jeunes et écrans : enjeux, recommandations et stratégies »
 - S : « Le sommeil : stratégies pour améliorer l'endormissement et la routine de dodo »
- 45 outils téléchargeables à conserver à vie
- Un accès illimité à la plate-forme toute l'année scolaire
- Des webinaires **en direct** avec la formatrice (Q&A) + accès à la rediffusion

Tarifs

Abonnement individuel : 129,99\$ + taxes applicables

Abonnement par école :

0 à 300 élèves : 1 200,00 + taxes applicables

Élève supplémentaire : 0.50 \$ par élève

Centre de services scolaire et région (CISS)

Tarif standard : 3\$/élève + taxes applicables

Tarif préférentiel : Abonnement de 3 ans disponible à un tarif réduit

