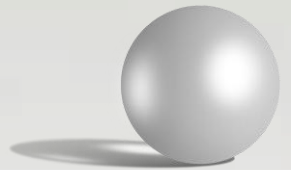




30e Congrès annuel 2016

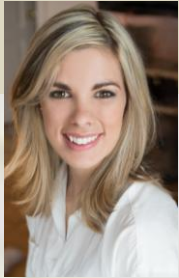
La perle en nous...



Les 21 et 22 octobre 2016

Sous la présidence d'honneur de

Vicky Girouard



Julie

★★★★★
BLAIS COMEAU



Congrès animé par

Julie Blais Comeau

Frais d'inscription pour le congrès

Total (taxes incluses)

Avant le 12 septembre (Coquetel et banquet inclus)	Membre	387,47 \$
	Non-membre	548,43 \$
Après le 12 septembre (Coquetel et banquet inclus)	Membre	421,96 \$
	Non-membre	605,92 \$
Ateliers pré-congrès (dîner inclus)	Membre	86,23 \$
	Non-membre	114,98 \$
Dîner du vendredi seulement	Membre et non-membre	28,74 \$
Coquetel et banquet du samedi (coupon exigé)	Conjoints et accompagnateurs	90,00 \$

Numéro de TPS : 126 039 395
Numéro de TVQ : 100 647 6216

Nouveautés cette année!

Samedi matin énergisant avec



Samedi soir explosif avec



Centre des congrès de Victoriaville



Les membres du comité organisateur du 30^e Congrès annuel de l'APSAQ seront heureuses de vous accueillir...

● Karine Larose ● Louise Stringer ● Sonia Turmel



C.P. 54022
Marie-de-l'Incarnation (Québec)
G1N 4T1

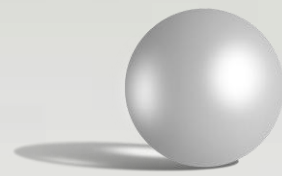
N'oubliez pas, l'assemblée générale annuelle de l'APSAQ le 21 octobre à 14 h.

Centre des congrès de Victoriaville
19, boulevard Arthabaska Est
Victoriaville (Québec) G6T 0S4



HÔTEL LE VICTORIN
VICTORIAVILLE





Programme

Vendredi 21 octobre 2016

Précongrès

7 h 30 ACCUEIL ET INSCRIPTION DES CONGRESSISTES

8 h 30 ATELIERS PRÉCONGRÈS

A1 Faites rayonner la P.E.R.L.E. en vous;
relations interpersonnelles pour votre
succès professionnel
Julie Blais Comeau

A2 Trucs (avancés) pour logiciels Office
Stéphane Canuel

A3 Bien manger, oui mais comment? Un
réel plaisir à instaurer
Line Bolduc

A4 À confirmer

11 h 30 DÎNER

13 h 15 OUVERTURE DU CONGRÈS

14 h ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Les documents relatifs à l'assemblée
générale annuelle seront disponibles
sur le site Web de l'APSAQ :

- Ordre du jour;
- Procès-verbal de l'AGA de 2015;
- Rapport d'activités annuel 2015-2016;
- Rapport financier 2015-2016.

15 h 45 PLÉNIÈRE

L'équilibre, c'est m'offrir amour,
douceur, santé et plaisir!

Line Bolduc

Samedi 22 octobre 2016

Congrès

7 h 30 DÉJEUNER

8 h 30 BIEN COMMENCER SA JOURNÉE AVEC
CARDIO PLEIN AIR (ÉTIREMENTS)
Habillez-vous confortablement!
(Activité intérieure)

9 h 45 PAUSE ET VISITE DES EXPOSANTS

10 h 30 ATELIERS

B1 Yoga
Lucie Laroche

B2 Français au bureau
Norma Morin (Formatrice.ca)

B3 Relevez le défi de la gestion du temps!
René-Louis Comtois

B4 Le cloud et vous
Julie Grenier (SimpliCITI)

12 h 30 DÎNER ET VISITE DES EXPOSANTS

13 h 30 ATELIERS

C1 Comment bien préparer sa retraite
Isabelle Nadeau

C2 Mobiles Apple – Productivité et
dépannage
Mario Blais

C3 Explosion d'astuces en bureautique
intelligente
Karine Cloutier (Formatrice.ca)

C4 Révision linguistique
Norma Morin (Formatrice.ca)

15 h PAUSE ET VISITE DES EXPOSANTS

15 h 30 PLÉNIÈRE

Qu'est-ce qu'il se passe entre vos
deux oreilles?

Vicky Girouard

18 h 30 COQUETEL ET BANQUET

Détail des ateliers

Précongrès Vendredi 21 octobre 2016	
8 h 30 Ateliers précongrès (durée 3 heures)	
A1 :	<p>L'étiquette et le service professionnel et remarquable - <i>Julie Blais-Comeau</i></p> <p>À titre de personnel du soutien administratif, vous êtes la P.E.R.L.E. recherchée, admirée et nécessaire au bon fonctionnement ainsi qu'au succès de votre société.</p> <p>Que vous soyez une nouvelle recrue ou que vous occupiez votre depuis des décennies, dans cet atelier vous :</p> <ul style="list-style-type: none">- Définirez votre image de marque Professionnelle ;- Apprendrez les règles de l'Etiquette techno (courriels, téléphone, média sociaux et textos) ;- Découvrirez comment Rayonner face-à-face ;- Reconnaitrez comment adapter votre style de Leadership ;- Validerez l'Excellence de votre service. <p>Les résultats : votre confiance en soi sera augmentée, votre stress diminué. Vous serez en contrôle et apprécié à votre juste valeur.</p>
A2 :	<p>Allez plus loin avec Excel et Word - <i>Stéphane Canuel</i></p> <p>Présentation des notions avancées.</p> <p>Dans ce cours, aucune théorie inutile, mais plutôt des approches simples. Au cours des années, Monsieur Canuel a développé une méthode de formation personnalisée pour vous aider à maîtriser rapidement vos logiciels préférés. Par conséquent, que vous soyez visuel, auditif ou kinesthésique, vous serez bien servi !</p> <p>Ses grandes forces résident dans le contact humain et dans la vulgarisation. Il aime surprendre les participants avec des « énergiseurs », des surprises et apporter des documentations de qualité.</p>
A3 :	<p>Bien manger, oui mais comment ? Un réel plaisir à instaurer - <i>Line Bolduc</i></p>
17 h – Coquetel - conférence	
<p style="text-align: center;">Lucie Laroche – Kamelya</p> <p style="text-align: center;"><i>Comment bien lire les ingrédients des différents produits et surtout, quels sont ceux à éviter. Bref, beaucoup d'informations pour nous diriger vers des choix santé autant pour notre corps que pour l'environnement.</i></p>	

Congrès
Samedi 22 octobre 2016

10 h 30 Ateliers (durée 1 h 30)

B1 :	<i>Yoga - Lucie Laroche</i> Présentation et initiation au Hatha yoga (respirations, intériorisations, postures debout et assises, etc.).
B2 :	<i>Français au bureau - Norma Morin</i> Un aperçu de la nétiquette et de l'écriture de courriels administratifs, des rectifications orthographiques (la nouvelle orthographe), des stratégies pour féminiser un texte sans l'alourdir et certaines nouveautés du français au bureau.
B3 :	<i>Gestion du temps - René-Louis Comtois</i> Gérer efficacement son temps propose une démarche graduelle d'appropriation des diverses techniques de gestion du temps. La matière de cet atelier est le résultat de plusieurs années de réflexion et peut s'avérer un formidable outil de transformation.
B4 :	<i>Le cloud et vous – Julie Grenier</i>

13 h 30 Ateliers (durée 1 h 30)

C1 :	<i>Se préparer à sa retraite : comment tourner la page en toute sérénité - Isabelle Nadeau</i> Afin de débiter sa retraite en toute sérénité, on gagne à bien conclure sa vie professionnelle active. Cette conférence vise à vous outiller à préparer et vivre pleinement vos derniers mois au travail. Vous apprendrez également à apprivoiser les deuils que vous aurez à vivre et vous serez invités à choisir comment vous souhaitez vivre votre retraite.
C2 :	<i>Mobiles Apple – Productivité et dépannage - Mario Blais</i> Présentation de plusieurs astuces pour profiter d'une meilleure productivité, question et réponses avec les participants et quelques façons de s'autodépanner sur mobiles Apple.
C3 :	<i>Explosion d'astuces en bureautique intelligente – Karine Cloutier</i> Le but de cet atelier est de faire exclamer votre joie de connaître enfin ces nouveaux trucs et ces nouvelles méthodes de travail (autant dans Word, Excel, Outlook et Windows...) que vous pourrez ensuite ajouter à votre pratique quotidienne.

Révision linguistique – *Norma Morin*

C4 : Trucs pour vérifier rigoureusement certains aspects de la langue employée dans un texte. Moyens de reconnaître et de corriger les anglicismes les plus sournois, les impropriétés et les erreurs syntaxiques les plus fréquentes.