



## TOUT COMMENCE PAR LA FIERTÉ DE SOI

### VENDREDI 28 SEPTEMBRE 2018 – PRÉCONGRÈS

- 7 h 30 à 13 h      Accueil et inscription des congressistes
- 8 h 30 à 11 h 30      ATELIERS PRÉCONGRÈS
- A1      Maude Lavoie, NitroMedia  
Facebook : Petites astuces pour faire un effet bœuf
- A2      Andrée-Ann Deschênes  
Ma santé psychologique au travail; comment l'optimiser malgré les facteurs de risques?
- A3      Norma Morin, Groupe Inteli  
Les impropriétés et les anglicismes les plus répandus du français au bureau
- 11 h 30      Dîner
- 13 h 15      Ouverture du congrès
- 14 h      Assemblée générale annuelle
- 15 h 45      Plénière      Karène Larocque, Simply Human  
On n'est pas fier de soi par hasard!
- 17 h 30      Coquetel et réseautage

Une inscription donne droit :

- Aux conférences et aux ateliers (sauf ateliers précongrès)
- Aux visites des exposants
- À la documentation
- Au coquetel et au réseautage du vendredi 28 septembre
- Hébergement du vendredi 28 septembre
- Aux repas du samedi 29 septembre (déjeuner, dîner, coquetel et banquet)

#### Frais d'inscription au congrès

		COÛT	TPS	TVQ	TOTAL
Avant le 30 juin 2018	Membre (occupation simple)	500,00 \$	25,00 \$	49,88 \$	574,88 \$
	Membre (occupation double)*	435,00 \$	21,75 \$	43,39 \$	500,14 \$
	Non-membre (occupation simple)	640,00 \$	32,00 \$	63,84 \$	735,84 \$
	Non-membre (occupation double)*	575,00 \$	28,75 \$	57,36 \$	661,11 \$
À compter du 1 <sup>er</sup> juillet 2018	Membre (occupation simple)	550,00 \$	27,50 \$	54,86 \$	632,36 \$
	Membre (occupation double)*	485,00 \$	24,25 \$	48,38 \$	557,63 \$
	Non-membre (occupation simple)	690,00 \$	34,50 \$	68,83 \$	793,33 \$
	Non-membre (occupation double)*	625,00 \$	31,25 \$	62,34 \$	718,59 \$
Atelier précongrès (dîner inclus)	Membre	75,00 \$	3,75 \$	7,48 \$	86,23 \$
	Non-membre	100,00 \$	5,00 \$	9,98 \$	114,98 \$
Banquet du samedi pour les accompagnateurs		75,00 \$	3,75 \$	7,47 \$	86,23 \$

\* Le tarif « Occupation double » est disponible lorsqu'une chambre est partagée avec un autre congressiste. Ce tarif sera confirmé seulement qu'après avoir reçu les deux formulaires d'inscription.  
TPS : 126 039 395 / TVQ : 100 647 6216

#### Adhésion à l'APSAQ

Membre agréé : 95 \$ (taxes incluses)

Membre étudiant ou retraité : 45 \$ (taxes incluses)

Hôtel Rimouski  
Centre de congrès  
225, boul. René Lépage E  
Rimouski (Québec)  
G5L 1P2  
Téléphone : 1 800 463-0755



Les membres du comité organisateur de la 32<sup>e</sup> édition du Congrès annuel de l'APSAQ seront heureuses de vous accueillir !

Josianne Arsenault  
Sandra Boulianne  
Guylaine Dubé  
Farrah Fiset  
Karyn Gendron  
Isabelle Gobeil  
Catherine Landry  
Suzanne Longtin  
Aline Pouliot  
Sylvie Pouliot  
Charlène Rémillard

Association du personnel de soutien administratif du Québec  
C.P. 54022  
Marie-de-l'Incarnation (Québec)  
G1N 4T1  
[congres@apsaq.ca](mailto:congres@apsaq.ca)

## TOUT COMMENCE PAR LA FIERTÉ DE SOI

### SAMEDI 29 SEPTEMBRE 2018 - CONGRÈS

7 h	Déjeuner
8 h 15 à 9 h 45	Dictée par Mario Bélanger
9 h 45 à 10 h 30	Pause santé et visite des exposants
10 h 30 à 12 h	ATELIERS CONGRÈS
B1	Laurence Picot, Rédactia Pourquoi rédiger en « bon français » est nécessaire... mais pas suffisant pour communiquer efficacement à l'écrit?
B2	Alain Samson, conférencier Formatout inc. Faites votre C.H.A.N.C.E. !
B3	Geneviève Riou, Les Cliniques Physio Ergo Sylvain Trudel Prévention des troubles musculo squelettique pour le travail à l'écran
B4	Geneviève Trudel, Microbur La rédaction de diapositives PowerPoint : pour des présentations dynamiques et efficaces!
12 h	Dîner
13 h 30 à 15 h	ATELIERS CONGRÈS
C1	Jean-Luc Morin, CRIQ Optimiser vos recherches sur le Web
C2	Kim Gagné, Yoga Metta Apprivoiser son stress : comment le yoga peut nous aider?
C3	Jinny Ross, coach PNL Mon idéal au travail
C4	Véronique Mariève Gosselin, SOPER Les relations publiques dans votre organisation
15 h à 15 h 30	Pause santé et visite des exposants
15 h 30	Plénière
	Nancy Gauthier, Cardio Plein air Rimouski Être bien, actif au boulot !
18 h 30	Coquetel et banquet

