



Université du Québec à Chicoutimi
**PLAN DE FORMATION
EN LIGNE**



9 heures



0,9

Unité d'éducation continue

Communiquer au quotidien avec assertivité

Description

La formation vise à approfondir les connaissances des apprenants en leur offrant l'occasion de développer des comportements assertifs pour bâtir et maintenir des relations solides et durables.

Objectifs

Au terme de la formation, les participants seront en mesure :

- D'augmenter la conscience de leur impact sur les communications (autoévaluation de votre niveau actuel d'assertivité);
- De donner des rétroactions franches et constructives tant sur la performance qu'au niveau du développement;
- De mieux influencer les membres de leur équipe et leurs collaborateurs;
- De maintenir et créer des relations plus solides fondées sur un mode de communication transparent;
- D'améliorer la fluidité des communications.

Contenu

- Mécanismes pour donner des rétroactions positives en vue d'amélioration
 - Grille des éléments à inclure afin de donner des rétroactions percutantes
 - Exercices pratiques – toile d'araignée : Connaitre et s'intéresser à l'histoire de l'autre et à l'importance de la rétroaction pour bâtir des relations solides
- Habiletés pour bâtir des relations solides et tenir des conversations ouvertes où l'on « se dit les vraies affaires »
 - Autoévaluation de votre niveau actuel d'assertivité

Comportements assertifs : savoir écouter et faire preuve d'empathie

Au terme de la formation, un accompagnement personnalisé de 15 minutes en ligne est offert afin de permettre à l'apprenant de discuter de ses talents et de ses angles morts dans le but d'améliorer ses comportements et ses relations.

** Cette formation inclut un test sur l'assertivité que les participants seront invités à compléter.

Nombre d'heures

9 heures | 3 blocs de 3 heures

Frais d'inscription

450 \$ plus les taxes applicables

Clientèle visée

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer ses habiletés en communication dans les différentes sphères de la vie, tant sur le plan personnel que professionnel, exerçant ou non des activités de supervision.

Formatrice



Claire Truchon, B.A.A., M. Sc.

Détentrice d'un baccalauréat en administration des affaires et d'une maîtrise en gestion des organisations, madame Truchon compte plus de 35 années d'expérience en gestion, dont 27 en gestion des ressources humaines.

Elle a occupé les postes de surintendante formation et développement organisationnel, chef d'équipe RH intérimaire et conseillère principale – Projets RH au sein de la compagnie minière IOC, enseignante au Cégep de Sept-Îles et gestionnaire des ressources humaines et financières pour Transports Canada.

Passionnée par l'enseignement des notions en gestion et en leadership, elle a développé et dispensé de la formation à plusieurs gestionnaires. Son dynamisme et son souci d'accompagner les organisations dans l'atteinte des résultats lui ont permis de réaliser des interventions qui ont connu un réel impact. Claire est formatrice en gestion et en leadership depuis 16 ans. Elle a fondé, en octobre 2018, son entreprise de consultation.

Formation continue

Université du Québec à Chicoutimi
555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1
418 545-5011, poste 1212
formationcontinue@uqac.ca
formationcontinue.uqac.ca

NOTES

Attestation de participation : Pour chaque formation suivie, une attestation correspondant au nombre d'heures de participation sera émise par la Formation continue de l'Université du Québec à Chicoutimi à chacun des apprenants. Une (1) unité d'éducation continue (UEC) est attribuée pour dix (10) heures de participation à une activité d'éducation continue. Un seuil minimal de 80 % du nombre d'heures de participation par activité concernée doit être suivi pour recevoir une attestation de participation.

Outils complémentaires : Des mesures de suivi de la progression de l'équipe d'implantation sont également disponibles pour les dirigeants qui le souhaitent. Possibilité d'accompagnement supplémentaire d'un conseiller virtuel ou sur place. Un soutien technique est disponible pour le dépannage en ligne et pour répondre à toutes vos questions d'ordre technique.