



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



**10,5 heures**



**1,05**

Unité d'éducation continue

# Programme de formation | La communication interpersonnelle

## Séance 1 | Communiquer avec bienveillance (3,5 h)

### Description

La bienveillance demande des capacités d'altruisme, de générosité, de positivisme et d'écoute. Faire preuve de bienveillance dans ses relations professionnelles et personnelles est un atout important et passe très souvent par des habiletés de communication.

Cette formation vise à sensibiliser les apprenants et apprenantes à la communication bienveillante et à ses bienfaits pour bâtir et maintenir des relations solides et durables.

### Objectifs

Cette formation a pour objectif de permettre aux apprenants et apprenantes de :

- connaître leur niveau actuel de communication parmi quatre styles proposés (autoévaluation);
- être sensibilisés à la communication bienveillante et à ses bienfaits pour bâtir et maintenir des relations solides et durables.

### Contenu\*

- Travail préparatoire : Autoévaluation de votre profil de communication : vos forces, votre impact et vos angles morts (muscles à développer)
- Interprétation de l'autoévaluation : Définition des 2 axes de la communication : La relation (bienveillance) et la communication (« courage d'exprimer »)
- Familiarisation avec les 4 styles de comportements pour communiquer et leurs impacts sur la relation
- Trucs pour établir et maintenir des relations solides

\* Cette formation inclut une autoévaluation que les participants et participantes seront invités à compléter avant la formation.

## 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 18 ans. Elle a fondé, en octobre 2018, son entreprise de consultation.

# Séance 2 | La clé de l'intelligence émotionnelle pour prévenir et résoudre les conflits (3,5 h)

## Description

Une communication saine et respectueuse est un élément essentiel au bon fonctionnement d'un milieu de travail. Découvrez à travers cette formation quels rôles jouent les émotions dans la communication et comment elles peuvent être primordiales dans la gestion des conflits.

## Objectifs

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

- comprendre les liens entre émotion, leadership, prise de décision et gestion de conflits dans le développement de son « faire-faire »;
- appliquer les processus de prise de recul nécessaires à la gestion de ses émotions et à la gestion de son intelligence émotionnelle;
- améliorer ses pratiques préventives et quotidiennes dans la gestion des conflits.

## Contenu

- Comprendre le rôle des émotions dans la prise de décision et la gestion de conflits sur le terrain des opérations et dans l'exercice de son leadership
- Évaluer les caractéristiques de son intelligence émotionnelle (test)
- Distinguer les émotions et les différentes composantes qui les animent et leurs impacts sur le sentiment de compétence du gestionnaire et des individus sous sa responsabilité.
- Prendre conscience comment nos biais perceptuels conditionnent notre manière de voir la réalité et de gérer les situations problématiques avec ses employées et employés (prise de décisions et gestion de conflits)
- Identifier les processus de prévention, d'arrêt et de résolution des conflits dans vos équipes de travail à partir des meilleures pratiques.

## Formateur



### Emmanuel Colomb, Ph. D.

Professeur associé au Département des sciences humaines et membre du Laboratoire de recherche en intervention sur l'éthique professionnelle (LARIEP), chargé de cours au Département des sciences économiques et administratives depuis 2006 et à l'École nationale d'administration publique (ENAP) depuis 2020, Emmanuel intervient dans de nombreux mandats organisationnels pour la Formation continue de l'Université du Québec à Chicoutimi. Il donne des cours portant spécifiquement sur le leadership dans les groupes et les organisations, le changement organisationnel et la mobilisation des équipes de travail. Reconnu pour son dynamisme et ses approches pédagogiques novatrices intégrées à la pratique et à la culture des organisations, il relève de nombreux défis de formation et d'accompagnement que lui présente l'UQAC à travers tout le Québec.

# Séance 3 | Habilités politiques et stratégies d'influence (3,5 h)

## Description

Les jeux de pouvoir et d'influence sont omniprésents dans l'environnement de travail. Faites partie de ceux et celles qui consolident leurs relations, créent des alliances et obtiennent davantage les résultats escomptés par la mise en œuvre de stratégies amenant les autres à adopter les comportements souhaités. La formation vise à sensibiliser les participants et participantes à l'importance du sens politique dans le développement de leurs relations professionnelles et à les outiller pour accroître leur potentiel d'influence. Dans cette optique, les notions de pouvoir, de crédibilité, de leadership et d'influence seront abordées.

## Objectifs

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

- distinguer les notions de pouvoir, d'influence, de leadership et d'autorité;
- reconnaître les différentes manifestations du pouvoir et à en manier adéquatement les bases;
- prendre conscience de ses forces et limites en matière d'influence;
- identifier des stratégies pour développer et consolider ses habiletés politiques.

## Contenu

- Le sens politique et éthique au sein des organisations
- Le processus d'influence et l'exercice du leadership
- Les fondements de la crédibilité professionnelle
- L'environnement organisationnel et les alliances stratégiques

## Formateur



### **Dominic Paul-Hus, M. Ps.**

Dominic détient un diplôme de maîtrise en psychologie avec une spécialisation en développement organisationnel de l'Université de Sherbrooke. Depuis plus de 20 ans, il offre régulièrement des formations et des conférences sur plusieurs thèmes dans le domaine de la gestion des ressources humaines en entreprise, à l'intention d'auditoires diversifiés. Il exerce également à titre de consultant auprès d'organisations publiques et privées dans le cadre de mandats de coaching auprès de gestionnaires et de professionnel·es. Il offre également de l'accompagnement dans le cadre de processus de sélection et de développement de carrière, d'évaluation psychométrique, de diagnostic organisationnel et d'animation de groupes de discussion (*focus group*).

### **Nombre d'heures du programme**

10,5 heures

### **Frais d'inscription**

### **Clientèle visée**

Cette formation s'adresse à des entrepreneur·es, des dirigeant·es et des professionnel·es œuvrant dans les PME de tous les secteurs d'activité et provenant de différents horizons désirant améliorer leurs compétences en communication interpersonnelle.

### **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 apprenant·es. 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 dirigeant·es 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.