



Université du Québec à Chicoutimi PLAN DE FORMATION EN LIGNE



4 h



0.4

Unité d'éducation continue

Gérer son équilibre en contexte de turbulence

Description

Il n'est pas toujours facile de conserver son équilibre psychologique en période de stress, de changement et d'adaptation. Notamment, la santé mentale au travail est devenue un enjeu majeur au sein de plusieurs organisations et entreprises.

Au cours de cette formation qui se veut axée sur les solutions, vous êtes convié à prendre un temps d'arrêt pour réfléchir sur des éléments susceptibles de contribuer à votre mieux-être et à celui des équipes de travail. Qu'est-ce qui permet de développer un solide sentiment de sécurité et de se sentir pleinement en possession de ses moyens pour relever les défis avec entrain et dynamisme sans s'épuiser? Comment développer la résilience personnelle pour affronter de façon proactive la turbulence et conserver son équilibre? Quels sont les outils pertinents pour modifier ses façons de penser et de faire qui pouvant avoir des incidences positives sur son mieux-être et celui de son environnement au travail?

Si vous désirez activement contribuer à votre mieux-être et à celui de vos équipes et vos collaborateurs, bienvenue à cette journée débordante d'énergie qui permettra d'inventorier une panoplie de moyens simples, pratiques, réalistes et concrets susceptibles de vous venir en aide pour développer ou maximiser votre mieux-être et votre influence positive à cet effet au sein votre milieu de travail. Devenez ainsi une personne tonique capable d'insuffler la mobilisation autour de vous... Prêt pour le défi?

Objectifs

Au terme de la formation, les participant-es seront en mesure de :

- Comprendre la dynamique du stress et les facteurs contributifs à la santé et au mieux-être au travail;
- Comprendre comment favoriser l'adaptation et la résilience personnelle et organisationnelle;
- Faire une réflexion personnelle sur ses cognitions, attitudes et comportements favorables à l'autodétermination pour se protéger du stress et accroître son mieux-être;
- Développer des stratégies pour mieux composer avec le stress et développer ses compétences adaptatives afin d'améliorer son mieux-être;
- Inventorier des techniques relativement à la gestion du temps et des priorités, la gestion des courriels, la délégation, la collaboration, la gestion humaine des personnes et la conciliation travail avec les autres sphères de sa vie;
- Connaître des techniques d'influence issues de la psychologie positive et de la perspective systémique en psychologie afin de susciter le mieux-être des gens au sein de son environnement, la mobilisation, l'adhésion aux changements, l'adaptation et ainsi contribuer au mieux-être de son entourage organisationnel.

Contenu

- Autodétermination et mieux-être au travail : cultiver la résilience
- Le stress : mieux le comprendre afin de s'en protéger
 - Atelier no 1 : *stresseurs*, cognitions et adaptation
- Les facteurs contributifs au sentiment de mieux-être au travail
 - Atelier no 2 : créer un environnement de travail sain
 - Exercice d'introspection : mes essentiels
- Stratégies personnelles et organisationnelles pour gérer le stress et développer le mieux-être au travail
 - Atelier no 3 : un hommage
- Mobilisation, sens et réussite
- Des outils complémentaires au mieux-être au travail : gestion du temps et des priorités; gestion des courriels et des TIC; collaboration et délégation; conciliation entre le travail et les autres sphères de sa vie; la gestion humaine des personnes
- Plan d'action personnel et organisationnel pour accroître le mieux-être

N.B. : La formation sera axée sur des moyens concrets pour améliorer son mieux-être et facilement applicable pour soi et dans son milieu de travail.

Formateur



Claude-Michel Gagnon

Claude-Michel Gagnon, psychologue, est chargé de cours à l'Université du Québec à Chicoutimi, chargé d'enseignement à l'École nationale d'administration publique et professeur associé à l'Université de l'Ontario français. Son enseignement et ses formations portent sur le développement personnel du gestionnaire, le développement de carrière et des compétences, les habiletés de direction, la gestion des équipes et l'animation de réunions, la gestion des employés difficiles et /ou en difficulté, la santé mentale au travail, l'estime de soi, la prévention et l'intervention en contexte de dépendances et la psychologie interculturelle et en contexte de diversité. Il est un adepte de l'approche systémique, de la psychologie positive et des interventions stratégiques axées sur les compétences et les solutions. Reconnu pour son dynamisme, ses présentations sont agrémentées d'exemples concrets, d'outils pratiques et d'une pointe d'humour.

Nombre d'heures du programme

4 heures

Frais d'inscription

--

Clientèle visée

Cette formation s'adresse aux cadres, aux gestionnaires et aux professionnels, les des organisations publiques ou des entreprises privées.

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.