

Bien-être du personnel du réseau de l'éducation

Catalogue de formations



CONTEXTE

Les enjeux liés à la santé psychologique du personnel du réseau de l'éducation sont encore plus présents que jamais. Pour soutenir le personnel des réseaux collégial et scolaire dans la mise en place d'actions concrètes et d'une culture de bien-être, l'équipe de Collecto propose une offre de formations déclinée sous différentes formules pour faciliter les apprentissages et répondre aux différentes réalités organisationnelles des établissements :

- + Parcours de formation entièrement en ligne;
- + Webinaires avec possibilité d'enregistrer les séances pour le personnel;
- + Formations magistrales préenregistrées;
- + Formations en présentiel.

L'ensemble de ces formations peut s'inscrire dans la mise en œuvre des mesures budgétaires sur le bien-être dans le réseau scolaire (mesures 15022 et 30371), ainsi que dans le cadre du Plan d'action pour la santé mentale étudiante en enseignement supérieur.

TARIFICATION

Les taxes en vigueur (TPS/TVQ) seront ajoutées aux montants mentionnés dans ce catalogue. Les frais de déplacement seront en sus si vous sélectionnez une formation en présentiel et que le formateur est disponible.

CONFIDENTIALITÉ

Puisque Collecto est responsable de négocier la tarification avec les différents consultants, veuillez noter que cette tarification est confidentielle et que toutes questions concernant les modalités doivent être adressées à Collecto.

POUR PLUS D'INFORMATIONS OU RÉSERVER UNE FORMATION

Pour plus d'information sur les contenus ou pour des recommandations, veuillez communiquer avec l'équipe des services professionnels, à l'adresse courriel suivante : perfectionnement@collecto.ca.

Ce document a été développé par l'équipe des services professionnels de Collecto services regroupés en éducation.

Visitez notre site Internet : <https://collecto.ca/>

TABLE DES MATIÈRES

COMMUNICATION

COMMUNIQUER AVEC DIFFÉRENTS TYPES DE PERSONNALITÉ ET PRÉVENIR LES CONFLITS.....	3
LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) POUR UN ENVIRONNEMENT SCOLAIRE BIENVEILLANT	4

ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE

EFFICACITÉ ET PRODUCTIVITÉ PERSONNELLE	5
DÉFINIR LA FRONTIÈRE ENTRE LE TRAVAIL ET LA VIE PRIVÉE - SAVOIR SE DÉCONNECTER ET SE RESSOURCER	6
OPTIMISER SON TÉLÉTRAVAIL	7

LEADERSHIP

LA POLLINISATION POSITIVE COMME VECTEUR DE MOBILISATION DE MAIN-D'ŒUVRE	8
COMMENT DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE ET SA PERFORMANCE DANS UN CONTEXTE DE CHANGEMENTS?	20
PLEINE CONSCIENCE EN ENTREPRISE - GESTIONNAIRES PRÉSENTS ET INSPIRANTS.....	21

SAINES HABITUDES DE VIE

LE PLAISIR ET LE RIRE AU TRAVAIL.....	9
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL	10
SAINES HABITUDES DE VIE ET MILIEU DE TRAVAIL : COMBATTRE LA SÉDENTARITÉ	11

SANTÉ MENTALE

AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL EN MISANT SUR LA PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX.....	12
INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET DOMINANCES CÉRÉBRALES.....	13
LA PSYCHOPÉDAGOGIE DU BIEN-ÊTRE : CULTIVER DES ENVIRONNEMENTS PROPICES AUX APPRENTISSAGES.....	14
LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ : DES ALLIÉS	15
LES 12 PILIERS DE LA PLEINE CONSCIENCE.....	16
S'ÉPANOUIR EN PÉRIODE DE CHANGEMENT ET D'ADVERSITÉ	17
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE EN MILIEU DE TRAVAIL	18
VIVRE LA PLEINE CONSCIENCE À L'ÉCOLE	19
GÉRER, AGIR ET GRANDIR GRÂCE AU STRESS	22
CINQ TECHNIQUES SIMPLES ET EFFICACES POUR CONTRER LE STRESS EN DIX MINUTES!	23
FAIRE SON BILAN DE SANTÉ ÉMOTIONNELLE.....	24

DESCRIPTION

Éprouver des difficultés à communiquer avec des étudiants, collègues ou patrons est courant. Quelles en sont les causes? Parfois, les difficultés de communication résultent de différences sur le plan de la personnalité et l'intercompréhension peut être brouillée par ces différences personnelles.

Cette formation vous fera découvrir, à l'aide d'exemples, les dimensions de la personnalité pouvant influencer sur la nature et la qualité de la communication. Les participants auront l'occasion de mieux comprendre certaines tensions ou incompréhensions vécues au travail, en plus de prendre connaissance de plusieurs principes et trucs à appliquer. Les participants pourront également se familiariser avec l'approche de communication Non Violente (CNV) du psychologue états-unien Marshall Rosenberg, Ph. D.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Améliorer la connaissance de soi;
- + Mieux cerner la personnalité de nos interlocutrices et interlocuteurs;
- + Expliquer certaines tensions et incompréhensions survenant au travail;
- + Communiquer en tenant compte de la personnalité de notre interlocutrice ou interlocuteur;
- + Déjouer les pièges de communication qui suscitent la fermeture ou la contre-attaque;
- + Appliquer les quatre étapes de la communication de Marshall Rosenberg.

CONTENU DE LA FORMATION

Séance 1 : Les dimensions de la personnalité et les différents types :

- + La direction de l'attention;
- + La façon de percevoir;
- + La façon de prendre des décisions;
- + Le style de vie.

Séance 2 : Approche de la communication Non Violente (CNV) en 4 étapes :

- + Étape 1 : nommer les faits sans jugement ni interprétation.
- + Étape 2 : exprimer les sentiments déclenchés par la situation.
- + Étape 3 : relier les sentiments à nos valeurs ou besoins.
- + Étape 4 : formuler la demande.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Exemples cliniques et concrets;
- + Exposés magistraux;
- + Tests formatifs.

FORMATEUR

Stéphane Migneault

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec, M. Migneault détient une maîtrise en psychologie de l'Université Laval. Il possède plus de 17 années d'expérience comme psychothérapeute. Sa clientèle se compose principalement d'adultes aux prises avec des difficultés comme l'anxiété, le stress, l'épuisement, le stress post-traumatique, etc. Depuis 2005, il anime des conférences dans le but de prévenir les problèmes de santé psychologique et d'améliorer la santé mentale des travailleurs et travailleuses. Au cours des 10 dernières années, M. Migneault a enseigné à plus de 1 300 professionnels de la santé mentale de diverses régions (Québec, Ontario, Nouveau-Brunswick, Belgique, Guadeloupe) une technique de thérapie brève. Enfin, il a participé à l'écriture de deux ouvrages collectifs portant sur la fibromyalgie (Éditions du Grand Ruisseau). Passionné par la rédaction, il publie régulièrement sur son blogue et sur sa page LinkedIn. Comme conférencier, auteur et formateur, il est apprécié pour son professionnalisme, son sens de la pédagogie et l'utilité de ses conseils.

FORMULE :

Webinaire ou présentiel.
1 h : participants illimités.
2 h 30 : 50 participants.

DURÉE :

1 h ou 2 h 30

PRIX :

À partir de 3 090 \$
Des frais s'ajoutent pour des groupes de plus de 151 personnes et pour l'enregistrement de la formation.

DESCRIPTION

La communication Non Violente (CNV) favorise un véritable engagement des équipes, elle contribue à soutenir une culture de collaboration, à laisser place à la créativité et à l'énergie de chacun, ainsi qu'à encourager les relations réellement aidantes. Tous les participants de cette formation pourront bénéficier des apprentissages pour dynamiser leurs interrelations et donc, pour améliorer l'ensemble du climat scolaire.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Découvrir les grands principes de la CNV;
- + Apprendre à s'exprimer avec clarté et assertivité;
- + Apprendre à écouter avec attention et empathie.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Observer la façon de communiquer avec soi-même, entre nous et avec les enfants et les jeunes;
- + Transformer, avec douceur et bienveillance, les habitudes qui ne fonctionnent pas toujours comme nous l'aurions espéré;
- + Prendre conscience de ses besoins, au-delà des stratégies;
- + Écouter les besoins de l'autre, au-delà des stratégies.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Expériences interactives;
- + Mises en situation;
- + Discussions de groupe;
- + Exemples inspirants.

Du matériel sera offert aux participants :

- + Une liste des sentiments et des besoins;
- + Un document de préparation au Dialogue authentique;
- + Des aide-mémoire;
- + Des recommandations de lectures;
- + Des courriels de suivi incluant des exercices d'auto-observation et des propositions de pratiques.

FORMATRICES ET FORMATEURS

Spiralis

Spiralis compte sur une équipe de formatrices et de formateurs expérimentés ayant chacun des expertises relationnelles particulières. Pour chaque conférence, deux formateurs ainsi qu'un assistant technique feront équipe.

■ Formation disponible en anglais

FORMULE :

Webinaire ou présentiel.
1 h : participants illimités.
2 h 30 : 50 participants.

DURÉE :

1 h ou 2 h 30

PRIX :

1 h : 3000 \$
2 h 30 : 4 200 \$

DESCRIPTION

Aujourd'hui, conjuguer avec de nombreux changements, la gestion des urgences, le besoin d'agilité et les objectifs de performance peut favoriser des pressions de toutes natures au sein des milieux professionnels. L'impression de ne pas être productif et de livrer une faible qualité de travail vous épuise? Découvrez plusieurs trucs et astuces pour gagner en efficacité et en productivité tout en améliorant votre qualité de vie avec cette formation pratique.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Découvrir ou revoir les trucs et astuces pour gagner en efficacité et en productivité.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Les piliers de la productivité individuelle, de la gestion du temps et des priorités;
- + La discipline d'organisation : trucs et astuces;
- + Communications, réunions et collaboration efficaces.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Auto-diagnostic d'efficacité personnelle;
- + Divers outils d'efficacité (fiches techniques gestion des priorités, délégation, préparation de réunions, etc.).

FORMATRICE

Sandrine Vergracht

Conseillère agréée de l'Ordre des conseillers en Ressources humaines (CRHA), et entrepreneure engagée à soutenir les PME dans leurs enjeux organisationnels, Sandrine Vergracht, présidente de SV RHConseil a évolué depuis plus de 25 ans dans des postes stratégiques en ressources humaines pour diverses industries. Comptant plus de 22 ans d'expérience en développement organisationnel et en coaching de leadership, Sandrine eut la chance de supporter plusieurs organisations dans des contextes de fusion, acquisition, restructuration et comme partenaire de croissance. Véritable complice d'affaires, son objectif est de soutenir ses clients par son expertise RH dans la mise en place et l'ancrage de leur plan stratégique au niveau du capital humain. En plus de son titre professionnel de CRHA, Sandrine est formatrice agréée de la Commission des Partenaires du Marché du Travail, analyste certifiée en psychométrie avec l'outil MPO pour la gestion des talents et certifiée par l'ACMP en tant que Certified Change Management Professional.

FORMULE :

Webinaire ou présentiel.
Cette formation peut accueillir un maximum de 15 participants.

DURÉE :

3 h

PRIX :

1 615 \$

DESCRIPTION

Les derniers mois ont permis l'intégration de nouvelles méthodes de travail et de collaboration. La mutualisation du travail et de la vie privée comporte plusieurs avantages, mais certaines limites sont toutefois observables. Parfois floues ou difficilement percevables, ces limites peuvent occasionner une perte de motivation ainsi qu'une croissance de la fatigue physique et mentale. Cette formation offre la chance à l'ensemble des participants de préparer un plan d'action personnalisé visant à apprendre à se déconnecter et à se ressourcer, même lors d'une journée de travail.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Identifier les moyens pour se déconnecter et se ressourcer;
- + Apprendre à concilier le travail et la vie personnelle de manière générale.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Le monde du travail : en pleine évolution ?
- + Identifier les angles morts et les frontières;
- + La gestion du temps de travail : trucs et astuces;
- + La gestion des attentes : trucs et astuces;
- + Plan d'action personnalisé.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Exposés magistraux;
- + Ateliers et exercices en sous-groupes;
- + Préparation d'un plan d'action.

FORMATRICES

Mélanie Hamel

Diplômée au baccalauréat en administration des affaires de l'Université du Québec à Trois-Rivières, Mme Hamel a accompagné durant plusieurs années de jeunes entrepreneurs dans la réalisation des différentes étapes de leur projet d'entreprise. De plus, elle a partagé son intérêt pour l'entrepreneuriat en animant différents ateliers et formations dans les institutions d'enseignement. D'ailleurs, elle possède une expérience entrepreneuriale, à titre d'associée dans l'organisation de deux salons en région.

Au cours des sept dernières années, elle a œuvré dans le domaine des communications, des partenariats et de la philanthropie. Au cours des trois dernières années, c'est dans un poste de gestion qu'elle a poursuivi le développement de nombreux projets avec son équipe. C'est sous le chapeau de la direction des ressources humaines qu'elle a eu le déclic qu'il fallait apporter des changements pour assurer le bien-être dans les organisations. Mme Hamel est reconnue pour son énergie, son leadership, sa capacité à innover et sa capacité d'écoute. Les valeurs en trame de fond dans sa vie sont l'intégrité, la liberté et la bienveillance.

Marili B. Desrochers

Présidente de Coefficient RH, Mme Desrochers se spécialise dans l'utilisation de données psychométriques, notamment dans les processus de recrutement intelligent. Elle possède une passion réelle pour l'humain et croit sans bémols à la possibilité de développer un monde meilleur. Loin d'être utopiste, elle travaille à partir des talents de chacun pour former des équipes performantes et développer des environnements de travail rassembleurs. Ses valeurs entrepreneuriales lui tracent toujours la voie vers la recherche de solutions dans l'action. C'est à travers ses implications et ses différents mandats qu'elle a pu faire sa marque par son leadership et par son dynamisme.

DESCRIPTION

Collaborer, communiquer et réaliser ses tâches de façon efficace en télétravail, le tout en prenant soin de son équilibre de vie et de sa santé mentale, n'est pas chose simple. Avec son parcours d'apprentissage en 12 capsules, cette formation vise à accompagner le personnel et les gestionnaires souhaitant optimiser leur façon de télétravailler. Seront présentés plusieurs trucs et astuces pour vous outiller à mieux organiser votre télétravail, vous aider à augmenter votre niveau de productivité et, par le fait même, votre niveau de bonheur.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Développer ses compétences interpersonnelles dans un contexte à distance;
- + Développer des outils pour être plus performant en télétravail;
- + Apprendre à maintenir une synergie d'équipe à distance ou en formule hybride.

CONTENU DE LA FORMATION

1. S'organiser pour aimer travailler à distance;
2. Gérer son temps, ses priorités et la tendance au multitâche en télétravail;
3. Gagner et maintenir la confiance de ses patrons à distance;
4. Participer à une rencontre ou une formation à distance;
5. Influencer et proposer des idées à distance;
6. Être visible et se démarquer à distance;
7. Collaborer en équipe à distance;
8. Tenir une conversation difficile à distance;
9. La gestion du stress et des émotions à distance (soi et les autres);
10. S'automotiver en télétravail;
11. Développer ses compétences même en télétravail;
12. L'harmonie travail-famille en télétravail.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Le parcours comprend :

1. Un cahier du participant pour accompagner le transfert dans l'action;
2. Des aide-mémoire;
3. Des recommandations de lectures;
4. Des questionnaires d'auto-évaluation.

FORMATRICES

Geneviève Desautels

Experte reconnue dans son domaine d'expertise, Geneviève Desautels, MBA, CRHA, MCC a œuvré durant 16 ans en ressources humaines dans la PME et les grandes entreprises privées et publiques. En 2010, elle a démarré sa pratique professionnelle principalement axée sur le développement des compétences et habiletés de leadership authentique et conscient. Dirigeante chez Amplio Stratégies et illuxi, elle a propulsé la croissance de ses deux entreprises en Europe en créant Amplio-illuxi Europe et a cofondé Examen Dux une solution simple pour accompagner et surveiller les examens en ligne dans le milieu scolaire et corporatif. Chargée d'enseignement à HEC-Montréal depuis 2002, elle collabore à plusieurs publications dont Les affaires, Revue Gestion et Facteur H.

Dominique Dumas

Dominique Dumas accompagne des gestionnaires, des professionnels et des équipes de travail vers le développement optimal de leurs habiletés et de leurs compétences afin qu'ils puissent actualiser leur plein potentiel et exercer un leadership éclairé et inspirant. Femme d'action, créative et coach certifiée cumulant plus de quinze (15) années d'expérience à titre de gestionnaire au sein d'entreprises d'envergure, elle possède une excellente connaissance des enjeux organisationnels, de la gestion du personnel et des opérations de l'entreprise. Reconnue pour ses habiletés de communication, d'agent de changement, et de leader, elle se distingue par son courage managérial, sa passion de l'humain et sa facilité à bâtir des équipes engagées et performantes.

FORMULE :

Accès à une plateforme en ligne incluant 12 capsules préenregistrées de 3 à 7 minutes chacune. Accès aux capsules : 60 jours.

DURÉE :

1 h

PRIX :

32 \$ par licence.
Une licence équivaut à un accès pour une personne.

DESCRIPTION

Les organisations du réseau de l'éducation font face à une pénurie et à une démobilité de la main-d'œuvre. Plus que jamais, il est crucial de savoir utiliser différentes techniques d'attraction des talents, mais aussi de mobilisation de nouvelles recrues. Un programme d'ambassadeurs de la pollinisation positive peut constituer une stratégie efficace à mettre en place pour répondre à ce type d'enjeux. Cette formation vous démontrera comment créer des concepts uniques et distinctifs peut vous permettre de vous démarquer auprès de la relève dans le réseau de l'éducation.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse aux gestionnaires, cadres et directions des ressources humaines dans le réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Développer la pollinisation positive;
- + Savoir mobiliser les talents internes de son organisation pour en faire des agents de changement positif;
- + Combiner la communication créative, innovante et inspirante afin de faire rayonner son organisation.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Les étapes clés pour bâtir son programme;
- + Comment impliquer ses employés?
- + Bâtir une stratégie créative à travers ses employés et sa culture d'entreprise;
- + Solutions et outils.

Le contenu est personnalisable et peut être modulé selon les besoins. Sont inclus :

- + Une brochure pour chaque participant résumant les principaux sujets de la formation présentée;
- + Un résumé contenant le résultat des ateliers sera transmis aux participants la semaine suivant l'atelier.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Activité de formation en classe virtuelle;
- + Séance de *design thinking*.

FORMATRICE

Stéphanie Sauvé

Stéphanie est une passionnée de l'accompagnement client. Possédant une solide expertise touchant les ressources humaines et les technologies, elle possède un sens des affaires aiguisé, tout en conservant une approche humaine. Depuis plus de 25 ans, elle accompagne ses clients à l'aide de coaching, de séances de codéveloppement, d'ateliers créatifs, de formations et de mise en place de stratégies personnalisées. Sa grande passion est d'initier et de faire évoluer le changement dans les entreprises avec lesquelles elle collabore. L'agilité et le futur du travail sont au cœur de ses interventions. Redessinons le monde du travail ensemble!

FORMULE :

Webinaire.

1 séance personnalisée de 2 heures.

1 atelier créatif de 1 h 30.

Cette formation peut accueillir 7 à 10 participants.

DURÉE :

3 h 30

PRIX :

4 000 \$

DESCRIPTION

Le plaisir et le rire au travail procurent une multitude de bienfaits pour :

- + Vous (bonheur, confiance et enthousiasme);
- + Vos collègues (coopération, entraide et efficacité);
- + Votre organisation (rentabilité, satisfaction et fidélité).

Quels sont les éléments qui favorisent le plaisir et le rire au travail? Quelles sont les astuces pour décrocher des sourires et susciter l'enthousiasme de vos équipes? Comment être performant tout en ayant du plaisir au quotidien? Répondre à ces questions vous aidera à semer le bonheur dans votre environnement de travail et ainsi y entraîner une productivité sans égal! C'est dans cette perspective que la conférence « Le plaisir et le rire au travail! » a été développée.

Basée sur la pratique, l'interaction et l'humour, cette conférence a été conçue en coopération avec divers intervenants qui ont su se démarquer par leurs habiletés à favoriser le plaisir au travail. Vous y découvrirez plusieurs principes concrets et exemples que vous pourrez mettre en application rapidement afin de rendre votre expérience la plus enrichissante possible!

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation. Peu importe le rôle, tous ont le droit de rire et de contribuer au bonheur de leurs collègues!

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Présentation interactive;
- + Des principes, des exemples, des témoignages et des exercices de réflexion seront utilisés;
- + Partage d'expériences et de pratiques en entreprise.

CONTENU DE LA FORMATION

Des stratégies pour créer du plaisir au travail :

- + Résultats de sondage : les comportements des gens qui sont le plus appréciés dans une équipe;
- + Travailler en équipe pour multiplier les résultats;
- + Comment renforcer la participation, l'implication et l'engagement?

- + Comment favoriser l'émergence d'une identité d'équipe par le plaisir?

Créer et maintenir un esprit d'équipe performant :

- + Les facteurs de démotivation et surtout, de motivation
- + L'orchestration des forces individuelles : un défi d'équipe!
- + Augmenter sa crédibilité et sa confiance.

La valorisation créatrice :

- + Le plaisir et le rire au travail : une plaque tournante de la performance!
- + S'intéresser, une façon d'être intéressant et de faire sourire!
- + L'ABC de la psychologie du rire;
- + Les avantages et les limites de l'humour.

Des outils pour réussir :

- + Trucs pratiques pour créer une ambiance plaisante et vivante dans votre milieu de travail;
- + Profil et comportements des personnes qui font sourire, rire et qui génèrent des WOW!
- + Stratégies pour implanter une culture de plaisir dans votre organisation après la conférence.

FORMATEUR

Jasmin Bergeron

Après une carrière de gestionnaire, Jasmin Bergeron a donné plus de 2000 conférences et formations, et ce, dans 12 pays à travers le monde. Il a aussi été directeur du programme de MBA et est maintenant professeur à l'Université du Québec à Montréal. Il est également auteur ou coauteur de cinq livres, 40 recherches scientifiques et plus de 100 articles dans des journaux tels que La Presse, Les Affaires le Wall Street Journal. M. Bergeron est reconnu pour son approche à la fois humoristique et pratique. Il est doué pour créer un lien rapidement avec son auditoire lors de ses conférences. L'interaction entre les participants et l'humour qu'il utilise font de lui un conférencier dynamique et unique. Son but ultime est de faire vivre du plaisir et du rire à des personnes... qui en feront vivre au travail à leur tour !

■ Formation disponible en anglais

DESCRIPTION

Un esprit sain, dans un corps sain! Cette expression est plus vraie que jamais, dans un contexte où la santé fait beaucoup jaser! Sous forme de capsules vidéo, ce parcours de formation virtuel est axé sur l'importance de favoriser la santé physique de vos employés, gestionnaires ou dirigeants, et ce, dans toutes les sphères de leur vie. Des experts passionnés vous partageront des trucs, des techniques et des ressources complémentaires en lien avec des thématiques touchants les bienfaits de l'activité physique, la nutrition, la gestion du stress, la relaxation, la qualité du sommeil, les enjeux de consommation excessive et bien plus! Un parcours qui vous permettra d'approfondir votre réflexion, mettre en action les meilleures pratiques pour un mode de vie sain et favoriser votre mieux-être!

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Découvrir ou redécouvrir des astuces pour améliorer ses habitudes de vie;
- + Favoriser son bien-être au travail;
- + Prendre conscience de l'état de sa santé globale.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Le parcours comprend :

- + Un cahier du participant pour accompagner le transfert dans l'action;
- + Des aides-mémoires;
- + Des recommandations de lectures;
- + Des questionnaires d'auto-évaluation et de réflexion.

CONTENU DE LA FORMATION

La formation est divisée en huit capsules qui toucheront les sujets suivants :

1. La nutrition pour demeurer performant;
2. Incorporer la méditation à votre routine;
3. Astuces pour gérer votre stress;
4. Introduction à la kinésiologie;
5. Décupler votre bien-être grâce à l'automassage;
6. L'impact des drogues et de l'alcool sur votre santé physique et mentale;
7. L'importance de l'activité physique sur votre santé;
8. Comprendre le sommeil pour mieux vous reposer.

FORMATEUR

À VENIR

FORMULE :

Huit capsules préenregistrées de courte durée, entre 3 à 8 minutes chacune. L'utilisateur aura accès aux capsules 60 jours après sa première connexion.

DURÉE :

1 h

PRIX :

32 \$ par licence.
Une licence équivaut à un accès pour une personne.

DESCRIPTION

Pour plusieurs, le travail est sédentaire la majorité du temps. Installé devant un ordinateur pendant près de sept heures par jour ou partiellement debout lors de périodes d'enseignement, bouger peut demeurer un défi! Le télétravail est maintenant aussi une grande partie de la réalité professionnelle et les heures de transport actif sont plutôt réduites. Bref, l'équilibre entre activité physique et vie professionnelle est difficilement atteignable. Quels sont donc les risques associés à la sédentarité? Comment y remédier pour améliorer ses habitudes de vie en contexte de sédentarité?

Au cours de cette formation entièrement en ligne, vous apprendrez des fondations solides, tant théoriques que pratiques, pour vous mettre en action et améliorer vos habitudes associées à la position assise.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Identifier et comprendre les risques associés à la sédentarité;
- + Reconnaître les différents types et profils de comportements sédentaires;
- + Cibler les comportements qui sont compatibles avec son milieu de travail et sa santé;
- + Initier un changement dans ses habitudes associées à la position assise à l'aide d'outils concrets.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Cette formation, conçue en quatre modules sous forme de capsules vidéo, offrira du contenu autant théorique que pratique et adapté aux différents milieux de travail. La formation est également offerte en format « baladodiffusion » pour les participants qui souhaitent écouter les modules sans avoir à suivre la formation sur un écran. Les modules sont complémentaires et ont été conçus pour être écoutés dans l'ordre prédéterminé et les outils présentés (ex.: grille de suivi des habitudes de vie) seront également offerts aux participants.

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 : Pourquoi agir sur la sédentarité?

- + Définitions, types et profils de sédentaires et troubles musculosquelettiques.

Module 2 : Optimiser ses pauses!

- + Fondements des pauses actives et notions de sécurité lors de l'exécution d'exercices.

Module 3 : Marche et travail : un combo gagnant!

- + Concept des réunions actives, principes et évidences scientifiques.

Module 4 : Transformer son quotidien :

- + Changement de comportement, développement d'habitudes, grille de suivi et synthèse des notions apprises.

En bonus : Se mettre en action! - Avec Félix Mailloux

FORMATRICE ET FORMATEUR

Valérie Hervieux

Après avoir réalisé un baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé, Mme Hervieux a poursuivi ses études dans le domaine de la kinésiologie. Dans le cadre de son projet de recherche à la maîtrise, elle s'est intéressée aux comportements sédentaires en milieu de travail. Elle continue son cheminement académique en amorçant un doctorat en management qui la mènera à étudier les habitudes de vie des employés. Valérie a cofondé *Promouvoir la Santé* et créée différents contenus en lien avec ses champs d'intérêt : la sédentarité, l'activité physique, les saines habitudes de vie.

Félix Mailloux

Bachelier en intervention sportive, Félix Mailloux est coach de mise en forme et fondateur de FLEXI Coaching. Il poursuit aujourd'hui la mission d'améliorer la qualité de vie de la population en s'intéressant au développement d'une approche holistique de la santé. Selon lui, faciliter l'accès à des ressources de qualité dans le domaine de l'activité physique et du bien-être est un moyen important d'atteindre cette mission. Flexibilité et simplicité sont, pour Félix, deux conditions essentielles à l'intégration et au maintien d'un mode de vie actif. C'est pourquoi il a fondé La Pause Bien-Être, une solution en ligne pour les entreprises visant à soutenir la santé dans un contexte qui tend vers le télétravail et la sédentarité.

FORMULE :

Parcours en ligne avec un lien personnalisé.
Quatre modules totalisant environ 60 minutes et un module bonus de 50 minutes.

DURÉE :

60 minutes +
50 minutes
en bonus.

PRIX :

Sur demande

DESCRIPTION

La gestion des risques psychosociaux est souvent négligée dans les démarches préventives en santé au travail. Alors que plusieurs s'entendent pour dire que « la santé et le bien-être au travail sont l'affaire de tous », il demeure difficile pour les organisations de prioriser la santé et d'agir en prévention. Les participants seront en mesure de répondre aux questions suivantes :

- + Que doit-on savoir sur les impacts de la pandémie sur le bien-être du personnel?
- + Quels sont les risques propres à mon milieu de travail?
- + Quelles stratégies d'intervention devraient être privilégiées pour agir sur mon bien-être au travail?
- + Quelles sont les ressources à exploiter pour optimiser ma santé psychologique et celle de mon organisation?

Au terme de la formation, les participants auront acquis les connaissances théoriques pour reconnaître les risques psychosociaux dans leur milieu de travail et pour déterminer des pistes de solution appropriées pour soutenir leur bien-être.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Sensibiliser les employés aux risques psychosociaux relatifs à leur travail;
- + Reconnaître les facteurs de risques présents dans son milieu de travail;
- + Cibler des stratégies de prévention pour agir sur les risques psychosociaux identifiés.

CONTENU DE LA FORMATION

BLOC 1

- + Les risques psychosociaux : quoi et pourquoi? :
 - + Définitions, problématique, constat actuel de la santé et du bien-être au travail, détresse et performance.

- + Reconnaître les risques psychosociaux :
 - + Charge de travail, reconnaissance, soutien social et autonomie décisionnelle. Poser un regard critique sur son environnement.
 - + Notions clés au « diagnostic » de son environnement de travail.

BLOC 2

- + Retour sur l'exercice réflexif et partage d'expériences;
- + Principes et stratégies d'intervention au travail;
- + Exemples d'intervention;
- + Conclusion :
 - + Défis personnels;
 - + Piste d'intervention.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Théorie;
- + Échanges et réflexions collectives;
- + Exercices individuels asynchrones.

FORMATRICE

Valérie Hervieux

Après avoir réalisé un baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé, Mme Hervieux a poursuivi ses études dans le domaine de la kinésiologie. Dans le cadre de son projet de recherche à la maîtrise, elle s'est intéressée aux comportements sédentaires en milieu de travail.

Elle continue son cheminement académique en amorçant un doctorat en management qui la mènera à étudier les habitudes de vie des employés. Dans le cadre de son projet de thèse, elle s'est penchée sur la relation entre la pratique d'activités physiques, le temps sédentaire des employés et le présentisme.

Tout au long de ses études, Valérie a maintenu un réel souci de partager ses connaissances et de mener des projets à valeur sociale. Afin de vulgariser le travail scientifique qu'elle réalise, Valérie a cofondé Promouvoir la Santé et créée différents contenus en lien avec ses champs d'intérêt : la sédentarité, l'activité physique, les saines habitudes de vie.

■ Formation disponible en anglais

DESCRIPTION

Que vous soyez enseignant, professionnel, direction, cadre, personnel de soutien, que vous ayez à interagir avec des jeunes ou des adultes, que votre démarche soit en lien avec votre vie professionnelle ou personnelle, l'intelligence émotionnelle est une compétence clé à développer. Notre quotient émotionnel peut s'améliorer tout au long de notre vie, il faut seulement en comprendre les fondements, apprendre à connaître nos dominances cérébrales et apprendre à lire celles des personnes avec qui nous avons à interagir. La gestion de nos émotions a un impact direct sur nos relations et notre bien-être global.

Cette formation vous permettra d'accroître votre savoir-être en améliorant votre connaissance de soi et en développant des stratégies pour bâtir des relations professionnelles et personnelles saines et constructives.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Découvrir les notions de l'intelligence émotionnelle et des dominances cérébrales;
- + Explorer l'univers des émotions et de la connaissance de soi;
- + Comprendre le fonctionnement du cerveau total et ses impacts sur les interactions avec les membres de l'entourage.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Découvrir les notions de l'intelligence émotionnelle et des dominances cérébrales;
- + Explorer l'univers des émotions et de la connaissance de soi;
- + Comprendre le fonctionnement du cerveau total et ses impacts sur les interactions avec les membres de l'entourage.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Présentation magistrale;
- + Discussions en groupe;
- + Mises en situation;
- + Exercices individuels;
- + Partage d'expériences et de pratiques en milieu scolaire;
- + Questionnaires.

FORMATRICE

Kassia Heckey

Après avoir œuvré pendant plus de 23 ans dans le milieu scolaire comme enseignante, directrice adjointe et directrice tant aux niveaux primaire, secondaire, collégial qu'universitaire, Mme Kassia Heckey détient de solides compétences et une expérience notable en tant qu'accompagnatrice et formatrice de la pleine conscience, de l'intelligence émotionnelle et de la gestion du stress et de l'anxiété dans le contexte scolaire. Détenant une maîtrise en gestion de l'éducation et de la formation ainsi qu'une formation de coach en pleine conscience, Mme Heckey démontre une aisance remarquable en animation de rencontres ainsi qu'un dynamisme et un sens unique de la communication. Son leadership authentique, bienveillant et empathique, ainsi que sa passion irrévocable pour l'éducation amènent les participants à vivre des moments remplis d'inspiration et d'espoir.

FORMULE :

Webinaire et présentiel.
Cette formation peut accueillir un maximum de 12 participants.

DURÉE :

6 h
Webinaires : 2x3 h
Présentiel : 6 h

PRIX :

2 475 \$

DESCRIPTION

Les professionnels du domaine de l'éducation font actuellement face à de nombreux défis complexes. Changements rapides, alourdissement de la tâche de travail et gestion d'une plus grande charge émotionnelle, pour ne nommer que ceux-ci, sont malheureusement tous des facteurs qui amenuisent le bien-être au travail. À cela s'ajoute une responsabilité d'accompagner les apprenants dans leur parcours, qui ne sont pas toujours motivés à l'apprentissage. Ce contexte nous amène à considérer le bien-être et la bienveillance comme des pistes à envisager dans les institutions éducatives, et ce, pour amorcer un changement orienté vers une vision plus humaniste de l'éducation et centré sur l'amélioration la santé mentale de tous.

Mais comment, concrètement, apprendre à ressentir du bien-être et à accompagner les autres pour cultiver des environnements propices aux apprentissages et à l'épanouissement d'un plein potentiel? La psychopédagogie du bien-être, un champ en sciences de l'éducation qui s'appuie sur la psychologie positive et la pédagogie, s'avère pertinente pour y arriver. En effet, ce champ d'expertise se penche sur les connaissances scientifiques du développement du bien-être, de l'épanouissement et du fonctionnement optimal des individus évoluant dans les institutions éducatives. Cette formation présente les fondements de la psychopédagogie du bien-être et les avantages d'orienter nos actions collectives vers une culture favorisant le bien-être et la bienveillance, en plus d'apporter des pistes de réflexion pour mieux accompagner les professionnels et les apprenants dans cette voie, tout en prenant en compte la diversité des contextes éducatifs.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + S'initier aux fondements de la psychopédagogie du bien-être;
- + Être en mesure d'accompagner le personnel et les apprenants dans la mise en œuvre d'une culture de bien-être et de bienveillance dans les institutions éducatives.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Définition de la psychologie positive et du bien-être;
- + Définition de la psychopédagogie du bien-être;
- + Vision humaniste de l'éducation qui mène à la bienveillance;
- + Éléments du bien-être. Approche par les forces et les talents;
- + Moyens pour accompagner les professionnels et les apprenants au développement d'une meilleure santé mentale et d'un plein potentiel.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Sous forme d'un webinaire interactif, cette formation est constituée de présentations magistrales, de questions, de réflexion, d'interactions avec les participants et de sondages.

FORMATEUR/FORMATRICE

Nancy Goyette

D'abord enseignante de français au secondaire pendant douze ans, madame Goyette est maintenant professeure et chercheuse en sciences de l'éducation à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Elle s'intéresse particulièrement à la notion de bien-être dans les institutions éducatives ainsi qu'à la construction identitaire chez les enseignants. Elle développe la psychopédagogie du bien-être, qui étudie les effets de l'enseignement et de l'apprentissage de divers concepts se rattachant au bien-être en contexte éducatif dans l'objectif que tous les individus y évoluant développent leur plein potentiel. Ses recherches actuelles, financées par le Fonds de recherche société et culture (FRSC) et le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH), explorent la construction identitaire qui favorise le bien-être chez des enseignants novices lors de leur insertion professionnelle et le bien-être des enseignants québécois et belges au regard du concept de capital psychologique.

■ Formation disponible en anglais

FORMULE :

Webinaire.
Aussi offerte en séance préenregistrée
d'une durée d'une heure.

DURÉE :

1 h 30

PRIX :

1 750 \$ en synchrone.
Prix sur demande pour la version
préenregistrée d'une heure.

DESCRIPTION

Le stress et l'anxiété sont souvent considérés comme des nuisances, mais s'ils étaient aussi des alliés? Et si la pleine conscience pouvait être un outil intéressant pour mieux gérer son stress et son anxiété? Cette formation a pour but de développer de nouvelles compétences pour améliorer la gestion du stress et de l'anxiété grâce à la pleine conscience. Cette formation vous permettra de développer un niveau de bien-être optimal et votre plein potentiel au travail.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Comprendre les différences entre les notions de stress, d'anxiété et de trouble anxieux;
- + Intégrer les notions et les outils de gestion du stress et de l'anxiété sous l'angle de la pleine conscience;
- + Pratiquer différents exercices de gestion du stress et de l'anxiété.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Les stress et l'anxiété, des alliés!
- + La gestion du stress et de l'anxiété sous l'angle de la pleine conscience;
- + Cycle de régénération;
- + Différence entre stress, anxiété et trouble anxieux.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Présentation magistrale;
- + Discussions en groupe;
- + Mises en situation;
- + Exercices individuels;
- + Partage d'expériences.

FORMATRICE

Kassia Heckey

Après avoir œuvré pendant plus de 23 ans dans le milieu scolaire comme enseignante, directrice adjointe et directrice tant aux niveaux primaire, secondaire, collégial qu'universitaire, Mme Kassia Heckey détient de solides compétences et une expérience notable en tant qu'accompagnatrice et formatrice de la pleine conscience, de l'intelligence émotionnelle et de la gestion du stress et de l'anxiété dans le contexte scolaire. Détenant une maîtrise en gestion de l'éducation et de la formation ainsi qu'une formation de coach en pleine conscience, Mme Heckey démontre une aisance remarquable en animation de rencontres ainsi qu'un dynamisme et un sens unique de la communication. Son leadership authentique, bienveillant et empathique, ainsi que sa passion irrévocable pour l'éducation amènent les participants à vivre des moments remplis d'inspiration et d'espoir en ce que nous sommes tous et toutes en mesure de créer dans notre système éducatif.

FORMULE :

Webinaire ou présentiel.
Cette formation peut accueillir un maximum de 12 participants.

DURÉE :

Webinaire :
2 x 3 h
Présentiel : 6 h

PRIX :

2 475 \$

DESCRIPTION

Prêter attention au moment présent est essentiel, mais pas toujours facile à mettre en pratique! La compréhension de l'univers de la pleine conscience est devenue un incontournable dans la vie de tous les jours pour les gens qui œuvrent dans le réseau de l'éducation et qui désirent devenir des modèles inspirants, tout en trouvant un équilibre de vie. La pleine conscience permet d'améliorer la santé émotionnelle et physique, d'avoir de meilleures relations et d'accroître la productivité et la qualité de vie. Comme bouger et bien manger, la pleine conscience fait partie des saines habitudes de vie à intégrer au quotidien.

Cette formation vous permettra de découvrir la pleine conscience, mais surtout d'apprendre à mieux vous connaître tout en développant la maîtrise des 12 piliers. Vous serez accompagnés dans son intégration dans la vie de tous les jours, par expérience directe et à partir de situations réelles de votre vécu.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Découvrir les 12 piliers de la pleine conscience et ses fondements;
- + Explorer la connaissance et la maîtrise de soi par l'intégration des notions de la pleine conscience;
- + Pratiquer différents exercices d'intégration de la pleine conscience et de libération;
- + Comprendre le fonctionnement et l'ampleur des capacités de l'être humain.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Les 12 piliers de la pleine conscience : « L'être dans toute sa splendeur! »
- + Les blessures émotionnelles et leur libération;

- + La signature énergétique et les gratitudes;
- + Le patron répétitif de la performance;
- + L'autorité intérieure;
- + L'échelle émotionnelle;
- + L'échelle de Hawkins;
- + Le code des valeurs;
- + Le filtre des Avoir-Faire-Être;
- + Les cycles de contraction et d'expansion;
- + La présence authentique;
- + La méditation et les fondements de la pleine conscience;
- + Le carrefour d'adaptation de Gordon Neufeld : gestion des élèves à comportement difficile sous l'angle de la pleine conscience (ce dernier point s'adresse davantage aux milieux primaires et secondaires).

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Présentation magistrale;
- + Discussions en groupe;
- + Mises en situation;
- + Exercices individuels;

FORMATRICE

Kassia Heckey

Après avoir œuvré pendant plus de 23 ans dans le milieu scolaire comme enseignante, directrice adjointe et directrice tant aux niveaux primaire, secondaire, collégial qu'universitaire, Mme Kassia Heckey détient de solides compétences et une expérience notable en tant qu'accompagnatrice et formatrice de la pleine conscience, de l'intelligence émotionnelle et de la gestion du stress et de l'anxiété dans le contexte scolaire. Détenant une maîtrise en gestion de l'éducation et de la formation ainsi qu'une formation de coach en pleine conscience, Mme Heckey démontre une aisance remarquable en animation de rencontres ainsi qu'un dynamisme et un sens unique de la communication. Son leadership authentique, bienveillant et empathique, ainsi que sa passion irrévocable pour l'éducation amènent les participants à vivre des moments remplis d'inspiration et d'espoir.

FORMULE :

Webinaire ou présentiel.
Cette formation peut accueillir un maximum de 12 participants.

DURÉE :

3 X 3 h

PRIX :

3 400 \$

DESCRIPTION

Les petits changements et les revers de la vie quotidienne exigent des adaptations constantes, tandis que les changements plus importants peuvent susciter de la résistance et de la peur. Au cours de cette formation, Dre Nadia Gagnier abordera des stratégies pour améliorer la conscience de soi, la gestion du stress et pour renforcer la résilience face aux défis de la vie.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Comprendre que, par définition, tout changement, qu'il soit petit ou grand, est potentiellement une source de stress;
- + Réaliser que tout changement peut être perçu comme un défi pouvant potentiellement rehausser son sentiment d'efficacité personnelle, s'il est bien relevé;
- + Comprendre qu'il est normal que, face à une même source de stress ou à un même changement, deux personnes puissent avoir des réactions complètement différentes;
- + Identifier les émotions négatives et accepter qu'au-delà d'être tout à fait normales, elles sont également utiles, car elles sont des signes qu'il est temps de prendre soin de soi;
- + Apprendre des stratégies visant à mieux gérer son stress, son énergie et ses émotions en période de changement et d'adversité;
- + Planifier d'utiliser ces mêmes stratégies en période de calme, puisqu'elles font partie d'une santé mentale positive.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Des raisons pour lesquelles le changement est stressant;
- + De nos possibles réactions au stress lié au changement;
- + Des raisons pour lesquelles, face à un même agent de stress, les réactions de deux individus peuvent être fort différentes;

- + Des solutions permettant d'atteindre une saine hygiène mentale, véritable bouclier contre les adversités de la vie!
- + Développer son auto-indulgence, en acceptant que parfois, malgré tous nos efforts, il est normal d'aller moins bien.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Cette formation sera présentée en formule-conférence. Il s'agira d'une présentation magistrale accompagnée d'exemples concrets et de présentation visuelle, suivie d'une période d'échanges et de questions et réponses.

FORMATRICE

Nadia Gagnier

Au-delà de l'émission *Dre Nadia*, psychologue à domicile (Canal Vie), qui lui a valu la confiance du public et la reconnaissance de ses pairs, Nadia Gagnier a un parcours qui permet aux individus et aux familles de croire qu'ils sont entre bonnes mains! Détentrice d'un doctorat en psychologie, spécialisé en psychologie de l'éducation, elle a également fait des études postdoctorales au cours desquelles elle a participé au développement d'un programme de prévention de l'anxiété.

En plus d'avoir une expérience clinique riche et diversifiée, elle participe à la formation de futurs psychologues en enseignant la psychologie clinique à l'UQAM. Elle agit régulièrement à titre de formatrice auprès des professionnels de l'éducation et de la santé. Nadia Gagnier est également une auteure à succès. Enfin, depuis quelques années, elle parcourt le Québec en donnant des conférences sur différents sujets. C'est avec douceur, humour et rigueur scientifique qu'elle vulgarise la psychologie... pour le bien de tous !

■ Formation disponible en anglais



collecto

DESCRIPTION

Ce parcours d'apprentissage s'adresse aux employés et aux gestionnaires qui souhaitent prendre soin de leur santé mentale dans un environnement de travail différent, en pleine transformation et rempli de nouveaux défis. Les utilisateurs y trouveront des conseils simples et efficaces pour cultiver leur bien-être au travail.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette conférence s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Mieux gérer son stress;
- + Favoriser son bien-être au travail;
- + Prendre conscience de l'état de son moral et de sa santé psychologique globale.

CONTENU DE LA FORMATION

La formation est divisée en six capsules qui aborderont les sujets suivants :

1. C'est OK de trouver ça difficile;
2. Comment déjouer le stress efficacement;
3. Trucs et astuces pour déconnecter;
4. Comment décupler l'efficacité de ses pauses;
5. Les erreurs à éviter pour garder l'équilibre;
6. Comment agir avec un employé/collègue en détresse.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Le parcours comprend :

- + Un cahier du participant pour accompagner le transfert dans l'action;
- + Des aides-mémoires;
- + Des recommandations de lectures;
- + Des questionnaires d'auto-évaluation et de réflexion.

FORMATRICE

Catherine Boulos

Psychologue et coach expérimentée, Catherine Boulos oeuvre depuis plus de 20 ans à humaniser les milieux de travail, en accompagnant les gens à allier performance et bien-être pour déployer le meilleur d'eux-mêmes au travail. Elle a à son actif un solide bagage tant en organisation qu'en consultation, où elle a mis son expertise à profit auprès de milliers de cadres et de gestionnaires œuvrant au sein d'entreprises de secteurs d'activités très variés. Animée par un profond désir de contribuer au développement des talents des individus, elle se distingue par sa perspicacité, ses habiletés d'accompagnatrice et un souci marqué pour l'efficacité de ses interventions. Elle offre des services de coaching et accompagne des gestionnaires dans leur développement depuis une quinzaine d'années

FORMULE :

Accès à une plateforme en ligne incluant 6 capsules préenregistrées de 3 à 8 minutes chacune. Accès aux capsules 60 jours.

DURÉE :

Six capsules de 3 à 8 minutes.

PRIX :

32 \$ par licence.
Une licence équivaut à un accès pour une personne.



DESCRIPTION

Les enfants d'aujourd'hui se retrouvent dans des classes hétérogènes d'élèves ayant des besoins fort différents. Comme les recherches l'ont démontré, les interventions basées sur la pleine conscience permettent aux enfants d'améliorer leurs habiletés socioémotionnelles, leur résilience au stress, mais aussi leur optimisme et leur estime de soi. Les élèves sont ainsi plus aptes à se dissocier de leurs pensées et à ne pas les associer à leur valeur en tant que personnes. Il est primordial que ces habiletés soient enseignées à nos enfants dès leur plus jeune âge. Cette formation fournira des pistes de réflexion et d'enseignement utiles pour amener les participants à intégrer la pleine conscience à leurs interventions en milieu scolaire. De courts exercices pratiques, tirés de l'ouvrage : *Vivre la pleine conscience en classe*, seront présentés. Des liens seront aussi faits avec les données probantes en éducation. De plus, des expériences, issues de la pratique de la formatrice, seront racontées afin de démontrer les bienfaits et la pertinence d'une telle approche à l'école. Finalement, l'anxiété chez l'élève et divers moyens d'interventions en lien avec la pleine conscience seront exposés.

CLIENTÈLE VISÉE

- + Membres du personnel enseignant, professionnel et de gestion œuvrant au préscolaire et au primaire;
- + Éducatrices et éducateurs en service de garde.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Connaître les fondements de la pleine conscience;
- + Intégrer la pleine conscience à sa routine quotidienne;
- + Intervenir en pleine conscience avec les élèves.
- + Modifier ses interventions à la lumière des deux besoins affectifs fondamentaux des enfants: l'attachement et l'authenticité;
- + Démystifier l'anxiété et connaître les moyens d'interventions en classe.

CONTENU DE LA FORMATION

Première partie (20 minutes) :

- + Les définitions et les concepts associés à la pleine conscience;
- + Les données probantes sur la pleine conscience en éducation;
- + Des pratiques gagnantes illustrées par trois histoires d'élèves en difficultés d'adaptation et d'apprentissage.

Deuxième partie (20 minutes) :

- + La structure et le contenu de l'outil : *Vivre la pleine conscience en classe*;
- + De courts exercices pour s'initier à la pleine conscience;
- + Des éléments d'intégration de la pleine conscience à la routine et à la gestion disciplinaire de la classe;

Troisième partie (65 minutes) :

- + Un regard critique sur les systèmes disciplinaires ancrés dans les pratiques éducatives actuelles;
- + Des suggestions pour favoriser le passage d'une gestion axée sur les comportements vers une gestion priorisant le développement global de l'enfant;
- + Des suggestions pour accompagner les élèves dans la gestion de leurs émotions, de leurs besoins et dans la résolution de leurs conflits;
- + Les défis et obstacles pouvant être vécus par les intervenants;
- + Des pistes pour comprendre l'anxiété chez l'enfant et intervenir efficacement à cet égard.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Présentation magistrale;
- + Exercices;
- + Études de cas;
- + Partage d'expériences et de pratiques en classe.

FORMATRICE

Caroline Ricard

Caroline Ricard a enseigné au primaire pendant 20 ans. Elle a également occupé le poste de conseillère pédagogique au Centre de services scolaires de la Pointe-de-l'Île. Elle a été chargée de cours en didactique du français à l'Université du Québec à Montréal et à l'Université de Montréal ainsi qu'auteure au ministère de l'Éducation du Québec. Elle a également fait partie de l'équipe d'accréditation du programme international de la SÉBIQ. Détentrice d'une maîtrise en didactique des langues, madame Ricard a également complété un diplôme d'études supérieures spécialisées en apprentissage coopératif et complexe, un cours de deuxième cycle sur les fondements et applications de la présence attentive et plusieurs formations en Communication non violente. Elle a alors pu constater un changement significatif dans sa vie, à plusieurs égards. Plusieurs retraites silencieuses de méditation de dix jours lui ont permis de ressentir en profondeur les bienfaits de cette pratique sur le corps et l'esprit. Désormais, elle souhaite partager cette passion en milieux scolaires afin qu'enseignants et enfants découvrent cette qualité de présence à soi.

DESCRIPTION

Nos émotions ne s'arrêtent pas avec le début de notre journée de travail. Elles continuent de nous suivre toute la journée et peuvent donc grandement influencer nos décisions et nos actions. Au lieu de les repousser, il vaut mieux les apprivoiser et les mettre au service d'une plus grande efficacité dans ses rapports interpersonnels et le développement de son leadership, pour plus de performance.

Comment tirer profit de ses émotions et développer son intelligence émotionnelle au quotidien? Qu'est-ce que les autres perçoivent chez vous, et comment pouvez-vous les influencer? Qu'est-ce qui distingue les leaders d'influence des autres types de leaders d'équipe? Ce sont les grands thèmes qu'abordera cette formation.

Au Forum économique mondial de Davos en 2017, il a été identifié que l'intelligence émotionnelle sera l'une des dix compétences les plus recherchées en 2020. Nous y sommes!

Dans un moment où l'on doit se réinventer, apprivoiser les émotions et les reconnaître, apprendre à vivre en leur compagnie s'avère favorable non seulement pour notre bien-être personnel, mais aussi pour notre bien-être professionnel et collectif. Prendre en considération le baromètre émotif de l'équipe de travail peut améliorer le mieux-être au travail.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Apprivoiser les émotions, les reconnaître, apprendre à vivre en leur compagnie au travail;
- + Prendre en considération le baromètre émotif de l'équipe de travail pour améliorer le mieux-être au travail;
- + L'art du travail émotif;
- + Comme nous passons 90 % de notre temps d'éveil à ressentir des émotions, pourquoi ne pas les utiliser et entendre leurs messages!

FORMATRICE

Dominique Dumas

Madame Dumas accompagne des gestionnaires, des professionnels et des équipes de travail vers le développement optimal de leurs habiletés et de leurs compétences afin qu'ils puissent actualiser leur plein potentiel et exercer un leadership éclairé et inspirant. Femme d'action créative et coach certifiée cumulant plus de 25 années d'expérience dont 12 ans dans le domaine de la consultation et 15 ans à titre de gestionnaire au sein d'entreprises d'envergure, elle possède une excellente connaissance des enjeux organisationnels et stratégiques, de la gestion du personnel et des opérations de l'entreprise. Reconnue pour ses habiletés de communication, d'agent de changement et de leader, elle se distingue par son courage managérial, sa passion de l'humain et sa facilité à bâtir des équipes engagées et performantes.

Madame Dumas utilise une approche collaborative simple, pratique et efficace en se basant sur votre réalité. Elle vous aidera à réfléchir à vos enjeux, à vos forces, à vos zones de vulnérabilité et bien certainement à l'impact de vos décisions sur votre capital humain, car elle croit fermement que celui-ci est la plus grande richesse d'une organisation. Lors de ses interventions, elle vous parlera certainement de l'importance de la mobilisation, de la communication efficace et de l'art de gérer le changement auprès de vos équipes si vous souhaitez avoir des résultats durables et améliorer votre performance organisationnelle.

DESCRIPTION

Le contexte actuel de la pandémie demande une grande adaptation de la part des gestionnaires, ce qui peut générer son lot de stress et de défis au travail. La pleine conscience étant reconnue pour aider à mieux gérer le stress et pour améliorer la qualité de présence et des relations interpersonnelles, ainsi que le niveau de satisfaction au travail, cet atelier-conférence vise à vous introduire au monde de la pleine conscience. Cet atelier-conférence vous propose donc une introduction à la pleine conscience et à la puissance de ses bienfaits en contexte de travail, tout en vivant des expériences concrètes de méditation en pleine conscience.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Démystifier ce qu'est la pleine conscience et comprendre sa portée en termes de bienfaits dans un contexte de travail et général au bien-être global de l'humain;
- + Sensibiliser les participants à l'importance et l'impact de la qualité de présence au travail;
- + Vivre des expériences concrètes de pleine conscience;
- + Offrir des outils concrets de pleine conscience à introduire dans le milieu de travail et au quotidien.

CONTENU DE LA FORMATION

Cet atelier adresse plus particulièrement les éléments suivants :

- + La nature de la pleine conscience;
- + Connaître ses bienfaits en contexte de travail;
- + Mise en pratique d'exercices concrets de pleine conscience;
- + Connaître comment intégrer la pleine conscience au travail afin de mieux gérer son stress, et d'améliorer sa qualité de présence et de satisfaction au travail.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- + Présentation magistrale;
- + Mise en pratique et exercices;
- + Partage d'expérience.

FORMATRICE

Julie Senécal, M.A.

Sa passion pour le bien-être global de l'humain a amené Julie Senécal à fonder Mindful flow. Julie se spécialise dans l'approche de la pleine conscience autant pour le bien-être global que pour la gestion du stress et de la performance. Elle détient une maîtrise en psychologie du sport et elle est membre de l'association canadienne de psychologie du sport. Julie a plus de 10 ans d'expérience en accompagnement de l'athlète et de l'entraîneur, et comme conférencière, et elle transpose maintenant son expertise en entreprise. Elle est aussi chargée de cours à l'université de Sherbrooke pour le cours de psychologie du sport et de l'activité physique. Julie termine un programme de certification de professeur de méditation en pleine conscience et elle a aussi suivi le cours du MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Julie base sa pratique sur plusieurs programmes de pleine conscience reconnus scientifiquement, programmes qui lui servent de base solide et lui permettent d'accompagner les gens dans une approche complète et globale.

DESCRIPTION

La situation actuelle a un impact significatif sur le niveau de bien-être du personnel enseignant, des professionnels de soutien ainsi que sur le personnel administratif qui œuvrent dans les milieux d'enseignement. Ces derniers sont exposés à beaucoup de nouveauté, d'incertitude et à une perte de leurs points de repères habituels. Ces changements continus, sur le long terme, occasionnent un niveau de stress qui finira par évoluer en détresse psychologique s'il n'est pas bien géré. Les personnes touchées ont donc avantage à puiser dans leurs ressources internes afin de développer de nouvelles compétences émotionnelles et sociales. Cela dans le but de maintenir un état d'équilibre psychologique malgré les défis actuels.

Que le stress ou la détresse soit dans la sphère du travail ou encoure dans la sphère personnelle, familiale, conjugale ou amicale, cela finira un jour ou l'autre par contaminer les autres sphères de vie. C'est pourquoi il est important d'agir rapidement afin de prévenir l'effet domino. Cet atelier interactif et expérientiel, basé sur les principes de la pédagogie active vise à outiller les participants à surmonter les impacts négatifs du stress, en identifiant son origine et agir sur ce dernier en mettant à profit leurs forces de résilience. Les conférenciers présenteront des techniques concrètes et pragmatiques afin d'augmenter votre qualité de vie.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Prendre conscience de leurs forces internes afin de surmonter les défis actuels;
- + Connaître et agir sur les principaux facteurs qui contribuent à leur bonne santé psychologique et à leur bien-être général.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Les impacts de la pandémie sur la santé psychologique;
- + Le stress et ses impacts;
- + Les actions pour réduire le stress et sa détresse;
- + Trouver son équilibre de vie;
- + Les actions pour augmenter mon niveau de bien-être.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Dans le but de rendre l'atelier plus personnel et significatif, une formule spéciale a été élaborée. Par une combinaison d'exposés magistraux et d'exercices de découverte de soi, notre processus vous place au cœur de la démarche. Un cahier du participant vous guide dans vos apprentissages et facilite l'intégration des thèmes abordés. Finalement, l'atelier est conçu dans une vision holistique quant à sa formule pédagogique en faisant appel à vos facultés visuelles, verbales, auditives et symboliques.

FORMATEURS

Hugues Simard

M. Simard est psychologue du travail et des organisations depuis près de 11 ans. Il est le fondateur de Développement Optimum et de la Clinique de psychologie Québec. M. Simard se spécialise particulièrement dans l'accompagnement de personne souffrant de détresse psychologique et de couples en difficultés. Sur le plan organisationnel, il accompagne des gestionnaires et de professionnels qui souhaitent développer leur plein potentiel et leur leadership. Il agit depuis plusieurs années comme formateur et conférencier sur différents sujets tels que le stress, les employés à défis, l'agilité organisationnelle, la gestion du changement, la conciliation travail-famille et le bonheur au travail.

Charles Paradis

M. Paradis est détenteur d'une maîtrise en counseling de l'université Saint-Paul à Ottawa. Il se spécialise dans l'accompagnement des individus, des couples et des familles aux prises avec différentes problématiques. Il a travaillé dans la province de l'Ontario à titre de psychothérapeute autorisé où il s'est fortement intéressé au développement spirituel comme levier de changement. Nouvellement établi dans la région de la capitale nationale, il est dans le processus de se faire reconnaître par les ordres professionnels du Québec.

DESCRIPTION

Est-ce que vous ou vos employés vivez du stress? Si le stress est mal géré et vécu sur une base prolongée, peut-être observez-vous les effets suivants : productivité moindre, fatigue grandissante, motivation en chute libre, problème de concentration, oublis fréquents, irritabilité et difficulté à s'endormir?

Pour demeurer performant - et d'une agréable compagnie! - la gestion du stress s'avère un incontournable. Mais comment s'y prendre? Une avenue simple, efficace, peu coûteuse et accessible : pratiquer une ou des techniques de relaxation. L'idéal : intégrer cette habitude dans son quotidien, comme l'habitude de se brosser les dents chaque jour!

Lors de cette formation, vous aurez l'occasion de faire l'expérience de cinq techniques de relaxation simples et efficaces.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Maîtriser certaines techniques de relaxation;
- + Savoir prendre le temps pour la pratique de la relaxation;
- + Connaître les moyens appropriés pour réduire le stress, améliorer son sommeil et améliorer sa productivité.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Techniques de relaxation - Théories et pratique :
 - Respiration abdominale;
 - Relaxation musculaire progressive de Jacobson;
 - Technique re-lax du Dr Fred Friedberg, Ph.D.;
 - Auto-hypnose;
 - Méditation.
- + Trouver du temps pour pratiquer une ou des techniques.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

L'utilisation d'analogies, d'exemples tirés de sa pratique et une bonne touche d'humour.

FORMATEUR

Stéphane Migneault

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec, M. Migneault détient une maîtrise en psychologie de l'Université Laval. Il possède plus de 17 années d'expérience comme psychothérapeute. Sa clientèle se compose principalement d'adultes aux prises avec des difficultés comme l'anxiété, le stress, l'épuisement, le stress post-traumatique, etc. Depuis 2005, il anime des conférences dans le but de prévenir les problèmes de santé psychologique et d'améliorer la santé mentale des travailleurs et travailleuses. Au cours des 10 dernières années, M. Migneault a enseigné à plus de 1 300 professionnels de la santé mentale de diverses régions (Québec, Ontario, Nouveau-Brunswick, Belgique, Guadeloupe) une technique de thérapie brève. Enfin, il a participé à l'écriture de deux ouvrages collectifs portant sur la fibromyalgie (Éditions du Grand Ruisseau). Passionné par la rédaction, il publie régulièrement sur son blogue et sur sa page LinkedIn. Comme conférencier, auteur et formateur, il est apprécié pour son professionnalisme, son sens de la pédagogie et l'utilité de ses conseils.

DESCRIPTION

Une fois par année, vous allez peut-être rencontrer votre médecin de famille - si vous en avez un - pour un bilan de santé physique. Lors de la consultation, votre docteur vérifie votre tension artérielle, votre rythme cardiaque et vous prescrit une prise de sang, histoire de connaître le taux sanguin de certaines hormones, par exemple.

Mais qu'en est-il de votre santé psychologique? De votre humeur, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil, et votre niveau d'énergie?

Lors de cette formation, vous aurez l'occasion de faire un bilan de santé émotionnelle. Non seulement vous ferez un bilan, mais aussi, pour chaque point abordé, vous recevrez des conseils à la fois simples, pratiques et applicables.

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à l'ensemble du personnel du réseau de l'éducation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- + Accroître sa connaissance de soi;
- + Connaître des motifs de consultation courants;
- + Connaître et reconnaître des signaux d'alarme physiques et émotionnels;
- + Adopter des comportements et habitudes de vie susceptibles de favoriser la santé émotionnelle et de prévenir des problèmes de santé psychologique.

CONTENU DE LA FORMATION

- + Bilan de santé émotionnelle;
- + Énergie :
 - o Description des 6 niveaux d'énergie et leurs implications; stratégies pour prévenir fatigue et épuisement.
- + Humeur et stress :
 - o Auto-évaluation de l'humeur;
 - o Auto-évaluation du niveau de stress;
 - o 3 stratégies pour stabiliser l'humeur et mieux gérer le stress.
- + Sommeil :
 - o Quelques statistiques;
 - o Conseils pratiques.

- + Équilibre dans les sphères de vie :
 - o Niveau de satisfaction et pistes de solutions.
- + Réseau social (relations) :
 - o Évaluation du réseau social et pistes de réflexions à l'aide d'une métaphore.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

L'utilisation d'analogies, d'exemples tirés de sa pratique et une bonne touche d'humour.

FORMATEURS

Stéphane Migneault

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec, M. Migneault détient une maîtrise en psychologie de l'Université Laval. Il possède plus de 17 années d'expérience comme psychothérapeute. Sa clientèle se compose principalement d'adultes aux prises avec des difficultés comme l'anxiété, le stress, l'épuisement, le stress post-traumatique, etc. Depuis 2005, il anime des conférences dans le but de prévenir les problèmes de santé psychologique et d'améliorer la santé mentale des travailleurs et travailleuses. Au cours des 10 dernières années, M. Migneault a enseigné à plus de 1 300 professionnels de la santé mentale de diverses régions (Québec, Ontario, Nouveau-Brunswick, Belgique, Guadeloupe) une technique de thérapie brève. Enfin, il a participé à l'écriture de deux ouvrages collectifs portant sur la fibromyalgie (Éditions du Grand Ruisseau). Passionné par la rédaction, il publie régulièrement sur son blogue et sur sa page LinkedIn. Comme conférencier, auteur et formateur, il est apprécié pour son professionnalisme, son sens de la pédagogie et l'utilité de ses conseils.