

Catalogue de

FORMATION



Votre expert en santé mieux-être

Notre équipe de formateurs expérimentés et dynamiques se spécialise dans la formation visant le développement des compétences humaines et relationnelles de vos employés et de vos gestionnaires.

Dans ce catalogue, nous vous présentons des formations conçues pour orchestrer un changement positif et durable au sein de votre organisation.

NOTRE ENGAGEMENT ENVERS VOUS

ADAPTER LES CONTENUS À VOS BESOINS

Afin de s'assurer de répondre à vos besoins, chaque contenu est adapté en fonction de vos demandes, vos particularités et votre réalité d'entreprise ainsi qu'en fonction des réponses des participants à un bref questionnaire préformation en ligne.

L'IMPORTANCE DE CONNAITRE LES PARTICIPANTS

Nous attachons une grande importance à connaître chacun des participants afin de répondre efficacement aux besoins spécifiques de chacun en fonction du thème de la formation. Le questionnaire préformation en ligne est fort utile pour apprendre à connaître vos équipes.

L'IMPORTANCE ACCORDÉE À L'ENVIRONNEMENT

Nous attachons une grande importance à l'environnement dans lequel nous formons vos employés. Nous pourrions vous suggérer des endroits de formation adaptés à vos besoins.

ADAPTATION ET INNOVATION

L'ensemble des formations, ateliers et conférences sont disponibles en webinaire. Elles peuvent donc être offertes à 100 % à distance.

Conférence

Atelier

Formation

Les contenus et compétences présentés peuvent prendre différentes formes selon le temps et le type de contenu ou de compétences que vous cherchez à développer.

La conférence est une présentation globale des contenus proposés incluant une période de question (60 à 90 minutes).

L'atelier comporte 2 ou 3 thèmes qui contiennent chacun plusieurs contenus distincts. Une compétence relationnelle développée par le participant est toujours présente pour chacun des thèmes (une demi-journée).

La formation comporte plus de 3 thèmes qui contiennent chacun plusieurs contenus distincts. La journée de formation comprend de l'application en contexte réel et des activités prétextes au développant de la compétence relationnelle ciblée (une journée).

BIENVEILLANCE ET RESPECT

Développer une conscience respectueuse de soi et des autres avec des mécanismes bienveillants et respectueux



Problématique et besoin

Les relations interpersonnelles peuvent être complexes, surtout lorsqu'il s'agit de travailler en équipe. Les membres de l'équipe peuvent avoir des personnalités et des styles de travail différents, ce qui peut parfois causer des frictions.

La bienveillance est un outil crucial pour la création ou le maintien d'une équipe de travail saine et productive. Lorsque les membres de l'équipe font preuve de bienveillance les uns envers les autres, ils montrent de l'empathie, de la compréhension et du respect.

De plus, la bienveillance peut favoriser l'ouverture et la communication constructive. Les membres de l'équipe peuvent être plus enclins à partager leurs préoccupations et leurs points de vue lorsqu'ils savent qu'ils seront entendus et compris.





La bienveillance au quotidien : Quand les petits gestes font toute la différence

Conférence de 60 à 90 minutes

Est-ce que la bienveillance peut transformer votre milieu de travail? Est-ce que des petits gestes au quotidien favorisent un climat sain et productif? Nous tenterons de vous convaincre de la puissance de la bienveillance et de découvrir comment elle peut enrichir votre parcours professionnel et la réussite de votre organisation.

Contenus abordés

- Se réconcilier avec la bienveillance
- Comprendre l'importance de la bienveillance et du respect dans l'exécution de mon travail
- Développer des comportements bienveillants et respectueux
- Prise de conscience sur le: « comment ça va? »

Notre engagement

« Soyez assurés qu'à la fin de cette conférence, les participants-es seront plus attentifs aux petits gestes qui font une grande différence dans une croissance harmonieuse de votre entreprise. »



7 questions à se poser avant d'émettre un commentaire ou de poser un geste

Conférence de 60 à 90 minutes

Ce que l'on pouvait dire ou faire en 1980 a beaucoup changé et il importe de se le rappeler. Le choc générationnel en entreprise confronte les employés à l'importance de prendre du recul avant de dire ou de faire quelque chose face à un collègue de travail.

Contenus abordés

- Présentation des 7 questions à se poser avant de d'agir
- Présentation d'outils concrets pour mieux gérer ce genre de situations
- Sensibilisation à la notion de respect entres humains
- Présentation de situations concrètes vécues en entreprises

Notre engagement

« Soyez assurés qu'à la fin de cette conférence, les participants-es seront plus attentifs à leurs faits et gestes dans leurs relations avec leurs collègues ce qui contribuera à maintenir un environnement sain et productif. »



Cultiver la bienveillance et le respect dans nos relations interpersonnelles

Atelier d'une demi-journée



Premier thème

Mieux se connaître pour mieux communiquer au sein de son équipe de travail.

Compétence relationnelle

Aider les participants à mieux comprendre leurs propres caractéristiques relationnelles ainsi que celles de leur équipe de travail. L'objectif est d'identifier les forces et les défis de chaque individu et de l'équipe, et de réfléchir sur les actions à poser pour les surmonter.

Contenus abordés

- Avant l'atelier, les participants rempliront un questionnaire en ligne pour identifier leurs principaux traits de caractère, leurs forces et leurs défis relationnels
- Présentation des caractéristiques relationnelles de l'équipe
- Comprendre les pièges relationnels communs et les astuces à appliquer au quotidien pour améliorer les relations avec les autres



Cultiver la bienveillance et le respect dans nos relations interpersonnelles (suite)

Particularités ou suggestions

- S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial;
- Prévoir l'atelier à l'extérieur de l'entreprise est une possibilité;
- Prévoir un objet (ancrage) à remettre aux participants augmente l'impact et la durée des apprentissages.

Deuxième thème

Comprendre la bienveillance et le respect au quotidien dans mon travail avec mes collègues.

Compétence relationnelle

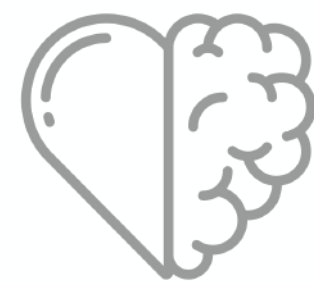
Cultiver le respect et la bienveillance en étant plus attentif à moi et à mes collègues tout en développant des mécanismes « bienveillants ».

Contenus abordés

- Comprendre l'importance de la bienveillance et du respect dans l'exécution de mon travail
- Comment injecter une dose de bienveillance dans mes actions quotidiennes avec mes collègues, l'importance des petites choses et des petits gestes dans le quotidien
- Trucs et outils pour faire une petite et une grande différence
- Comprendre les stéréotypes (ou biais inconscient) et les combattre

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Développer des automatismes en santé psychologique auprès de soi et des autres



Problématique et besoin

Prendre soin de sa santé psychologique au travail est essentiel pour maintenir son bien-être, sa productivité et sa satisfaction professionnelle. Mieux reconnaître les signes de détresse psychologique est maintenant nécessaire afin de pouvoir intervenir rapidement et efficacement. Les conséquences peuvent être lourdes autant pour les employés que pour les entreprises.

Les causes de la détresse peuvent être multiples, allant de l'environnement de travail aux difficultés dans la vie personnelle de l'individu.

Mieux gérer le stress et la pression, régler rapidement les conflits, mettre en place des moyens simples et efficaces de se sentir en contrôle de son environnement, mieux connaître ses limites sont des pistes de solution qui importent de rappeler aux employés régulièrement. Prendre soin de sa santé psychologique est un processus en continu qu'il importe de rappeler régulièrement.

Garder le cap: Un 360° sur la gestion du stress et l'anxiété au quotidien

Conférence de 60 à 90 minutes

L'environnement professionnel est souvent ponctué de défis, de pressions et d'exigences constantes, ce qui peut entraîner des niveaux élevés de stress si les compétences nécessaires pour y faire face font défaut. Comprendre et gérer son stress sont donc des éléments primordiaux, car ils influencent directement la productivité, la satisfaction au travail et la santé mentale des individus.

Contenus abordés

- Comprendre le stress et l'anxiété
- Identifier ses stressors et les moyens de les déconstruire
- Créer son rituel anti-anxieux
- Présentation d'outils concrets et facilement applicables dans le quotidien des employés

Notre engagement

« Soyez assurés qu'à la fin de cette conférence, les participants-es seront en mesure d'identifier et de gérer leurs situations potentiellement stressantes. »

Dis-le dans tes mots: Interventions préventives et soutien entre collègues

Conférence de 60 à 90 minutes

Dans nos environnements professionnels souvent exigeants et compétitifs, il est impératif de reconnaître l'impact de la détresse mentale sur les individus et les équipes. Les problèmes tels que le stress, l'anxiété et la dépression peuvent avoir des conséquences dévastatrices sur la productivité, la créativité et la santé globale des employés.

Contenus abordés

- Mieux identifier les signes de détresse psychologique
- Connaître les étapes clés pour offrir un soutien efficace et bienveillant à un-e collègue en difficulté
- Comprendre comment engager une conversation délicate
- Sensibilisation, empathie et action

Notre engagement

« Dès la fin de cette conférence, les participants-es seront en mesure de supporter avec confiance, un-e collègue ayant besoin de support. Nous pouvons contribuer à briser les stigmates entourant la détresse psychologique en milieu professionnel et créer des communautés plus résilientes et solidaires. »



Dépister et intervenir avec un collègue présentant des signes de détresse psychologique

Atelier d'une demi-journée

Premier thème

Connaitre et déceler les signes de difficulté ou de détresse psychologique.

Compétence relationnelle

Développer ou raffiner sa capacité à dépister et agir rapidement avec un employé présentant des signes de détresse psychologique.

Contenus abordés

- Prendre conscience de notre sensibilité psychologique afin de mieux comprendre ses collègues
- Identifier rapidement et efficacement les signes, les symptômes de détresse chez un collègue
- Faire la différence entre difficultés temporaires et détresse mentale
- Comment réagir et les actions à éviter

Parler de détresse psychologique nous amène aussi à parler de risque suicidaire. Il importe que ce sujet soit traité par un professionnel. Des mesures particulières sont à prendre lorsque l'on aborde ce sujet. Le conférencier est travailleur social et enseigne l'intervention de crise suicidaire depuis plus de 20 ans.

Dépister et intervenir avec un collègue présentant des signes de détresse psychologique (suite)

Particularités ou suggestions

- S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial.
- Comme il s'agit d'un sujet sensible, une grande importance est accordée au bien-être des participants-es
- L'atelier peut être adaptée pour être offert spécialement aux gestionnaires.

Deuxième thème

Supporter et référer un collègue dans une démarche d'aide

Compétence relationnelle

Développer sa capacité à agir proactivement et efficacement pour supporter et référer un collègue en détresse psychologique.

Contenus abordés

- Amener une dose d'ouverture et bienveillance dans mes actions quotidiennes dans mon entreprise
- Outils concrets pour faire une différence au quotidien
- Supporter un collègue dans sa démarche d'aide
- Intervention préventive dans mon équipe et référer un employé au PAE

Parler de détresse psychologique nous amène aussi à parler de risque suicidaire. Il importe que ce sujet soit traité par un professionnel. Des mesures particulières sont à prendre lorsque l'on aborde ce sujet. Le conférencier est travailleur social et enseigne l'intervention de crise suicidaire depuis plus de 20 ans.

Former une équipe d'agent de référence en santé psychologique

Formation d'une journée

Esprit de cette journée

Une nouvelle formation visant à préparer des individus engagés et bienveillants à jouer un rôle crucial dans la promotion de la santé mentale et du bien-être au sein de votre organisation. Dans un monde où la santé psychologique occupe une place de plus en plus importante, il est essentiel de former une équipe avec des compétences spécifiques en santé psychologique.

Sans que ce soit trop lourd au niveau des contenus, nous explorerons les fondements de la santé mentale, les signes de détresse psychologique et les compétences essentielles en communication et en écoute active.

À la fin de la journée les participants-es auront les connaissances et les compétences nécessaires pour jouer un rôle actif dans la promotion de la santé mentale au sein de leur équipe. Nous sommes impatients de partager cette expérience d'apprentissage enrichissante avec vous et de travailler ensemble pour créer un environnement professionnel sain, empathique et bienveillant.

Former une équipe d'agent de référence en santé psychologique (suite)

Formation d'une journée

Compétences relationnelles

- Empathie et écoute active
- Communication efficace sur des sujets sensibles
- Établir un lien de confiance
- Donner du feedback constructif
- Mieux se comprendre pour mieux travailler ensemble
- Confidentialité et respect des limites
- Orientation vers les ressources appropriées

Contenus abordés

- Test de personnalité et présentation des principales caractéristiques (forces et défis)
- Comprendre les bases de la santé mentale et son impact sur le bien-être personnel et professionnel
- Sensibilisation aux problèmes de santé mentale courants
- Rôle des agents de référence en santé psychologique et bienveillance
- Apprendre à repérer les signes de détresse mentale chez les collègues
- Savoir différencier les signes d'une difficulté passagère des signes nécessitant une intervention

Former une équipe d'agent de référence en santé psychologique (suite)

Particularités ou suggestions

- Prévoir un repas d'équipe après la formation;
- S'assurer que la formation se déroule dans un lieu convivial.

Contenus abordés (suite)

- Communication empathique et efficace
- Pratiquer l'écoute active et l'empathie dans les conversations sensibles
- Connaître les ressources professionnelles et les services d'aide disponibles (PAE et autres)
- Gestion des limites et de la confidentialité
- Savoir quand et comment transmettre des informations confidentielles aux professionnels de la santé
- Exercices de rôle pour mettre en pratique les compétences de communication et d'écoute
- Discuter des moyens de rester disponibles tout en protégeant sa propre santé mentale
- Création d'un environnement de bienveillance

Témoignage de participant

"Je repars avec une meilleure compréhension de mon rôle en tant qu'agent de référence en santé psychologique. C'est encourageant de savoir que je peux avoir un impact positif sur le bien-être de mes collègues. »

"Les discussions ouvertes et les échanges avec d'autres participants étaient enrichissants. J'ai appris autant des autres que des formateurs, et je me sens inspiré pour agir."

GESTION DU CHANGEMENT

Apprendre à composer avec le changement en orientant ses pensées vers les opportunités qui en découlent



Problématique et besoin

Les entreprises doivent être capables de faire face aux changements qui surviennent dans leur environnement, qu'ils soient internes (tels que les restructurations ou les fusions) ou externes (tels que les évolutions du marché ou de la technologie).

Ces changements peuvent être imprévus et peuvent causer de l'anxiété et du stress chez les employés qui craignent pour leur emploi, leur rôle dans l'organisation ou tout simplement pour leur sécurité financière. Les employés peuvent également se sentir dépassés par les nouvelles responsabilités ou les nouvelles méthodes de travail, ce qui peut entraîner une baisse de la motivation et de la productivité.

Ainsi, fournir aux employés les compétences et les connaissances nécessaires pour gérer efficacement les changements est un élément clé pour maintenir une culture d'entreprise saine et productive.



Changer pour réussir: Quand le changement devient une opportunité

Conférence de 60 à 90 minutes

La capacité d'adaptation de chaque personne est différente mais le changement est inévitable. Mieux le comprendre pour mieux le gérer est donc impératif. Dans le changement se présente de belles opportunités mais la peur et la résistance nous font bien souvent réagir plus difficilement.

Contenus abordés

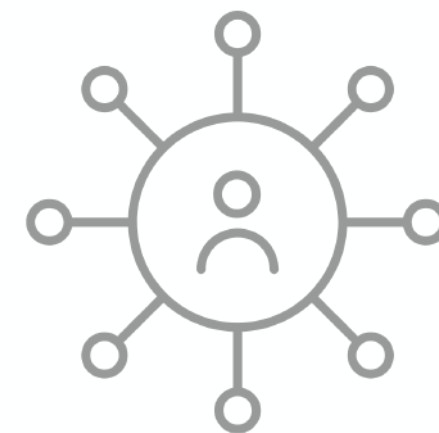
- La résistance entraîne la persistance
- Comprendre nos mécanismes internes afin de mieux gérer individuellement le changement
- Trouver sa zone de confort et les pièges à éviter
- Assurer un changement motivant et bienveillant
- Transformer les défis en opportunités et utiliser le changement comme levier personnel et professionnel

Notre engagement

« Soyez assurés qu'à la fin de cette conférence, les participants-es seront en mesure de mieux connaître leurs défis face aux changements et d'appliquer des trucs efficaces au quotidien! »

ÉQUITÉ, DIVERSITÉ ET INCLUSION (EDI)

Renforcer la capacité à créer un environnement de travail inclusif où chaque voix est valorisée



Problématique et besoin

L'équité, la diversité et l'inclusion vont au-delà de simples mots. Ce sont des valeurs fondamentales qui guident la manière dont nous interagissons, travaillons ensemble et évoluons en tant qu'organisations. Alors que nos entreprises évoluent dans un monde de plus en plus connecté et diversifié, il est essentiel de reconnaître l'importance de ces concepts dans la création d'une culture d'entreprise positive et durable.

Au-delà des avantages pour l'entreprise, l'équité, la diversité et l'inclusion sont des éléments clés de la construction d'un avenir où chaque personne a la possibilité de s'épanouir et de contribuer pleinement à la société. Alors, ensemble, explorons les voies qui mènent à des entreprises plus équitables, diversifiées et inclusives, où chacun peut apporter sa contribution unique et précieuse.

Engageons-nous collectivement à faire de l'équité, de la diversité et de l'inclusion une réalité dans nos entreprises.

COMMUNICATION ET DYNAMIQUE D'ÉQUIPE



Comprendre la communication et les comportements humains pour améliorer la synergie collective.

Problématique et besoin

La communication est au cœur de nos interactions quotidiennes, que ce soit au travail, en famille ou dans notre cercle social. Dans un contexte professionnel, la communication interpersonnelle est essentielle à la santé, à la réussite et à l'efficacité des équipes de travail.

Les équipes sont souvent composées de membres aux personnalités et aux compétences variées, ce qui peut entraîner des frictions et des difficultés à travailler en collaboration.

De plus, la dynamique relationnelle entre les membres d'une équipe est intimement liée au succès d'une entreprise. De nombreuses organisations se heurtent à des problèmes qui entravent une collaboration harmonieuse. Des obstacles tels qu'une communication inefficace, des conflits non résolus, un manque de confiance et la pression liée aux objectifs peuvent nuire à la productivité et à la satisfaction des employés.



Mieux écouter pour mieux se comprendre: Un retour aux sources

Conférence de 60 à 90 minutes

Trop souvent, nous nous contentons d'entendre les mots sans vraiment comprendre les messages sous-jacents et les émotions véhiculées par nos collègues. Cette lacune dans nos interactions peut entraîner des malentendus, des interprétations erronées et des frustrations, créant ainsi des barrières à une communication efficace.

Contenus abordés

- Rappel des éléments essentiels d'une communication saine et efficace
- Éviter les pièges de la communication
- 80% du message est non verbal
- L'écoute active pour les nuls
- S'exprimer plutôt qu'imprimer

Notre engagement

« À la fin de cette conférence, les participants-es seront sensibilisés à l'importance de mieux écouter pour mieux communiquer et cela dans toutes les sphères de leur vie. »



Le BIG FIVE et les couleurs de personnalité: Pour des relations interpersonnelles saines et simplifiées

Conférence de 60 à 90 minutes

Plus que jamais, nous avons besoin de réapprendre à mieux interagir les uns avec les autres et cela s'applique aussi dans les équipes de travail. Il importe de se rappeler les ingrédients gagnants pour une communication efficace qui aura un effet direct sur la dynamique relationnelle des équipes.

Contenus abordés

- Court test de personnalité
- Rappel des principales caractéristiques de chacun des traits
- Forces et défis de chacun
- Exercices de réflexion
- Règles simples pour améliorer mes interactions

Notre engagement

« À la fin de cette conférence, les participants-es seront sensibilisés à l'importance de respecter les différentes personnalités de l'équipe et pourront mieux interagir à partir de leurs particularités relationnelles. »



Consolidation d'équipe BRIO

Formation d'une journée

Esprit de cette journée

Les consolidation d'équipe ou « teambuilding » sont généralement axées sur des activités d'équipe visant à consolider les liens, ce qui est super.

Chez Brio, nous vous proposons une formule mariant des contenus théoriques mais dynamiques et des activités d'équipe. Un retour sur les traits de personnalité de chaque membre, les pièges de la communication, la puissance de la bienveillance sont autant de sujets présentés et expérimentés concrètement.

Cette journée immersive vise à renforcer les liens au sein de l'équipe tout en améliorant les compétences de communication, créant ainsi un environnement de travail harmonieux et efficace.

Elle permet aux participants de développer un ensemble complet de compétences relationnelles qui sont essentielles pour favoriser un environnement de travail sain, productif et harmonieux.



Consolidation d'équipe BRIO

Formation d'une journée

Compétences relationnelles

- Communiquer plus efficacement entre collègues
- Agir avec empathie et compréhension
- Gérer les conflits proactivement et efficacement
- Donner du feedback constructif
- Mieux se comprendre pour mieux travailler ensemble
- Assumer un leadership et bien utiliser son influence
- Faire preuve d'adaptabilité et de flexibilité

Contenus abordés

- Test de personnalité et présentation des principales caractéristiques (forces et défis)
- Exercices visant à confronter les traits
- Exercices de communication interpersonnelle (écoute active, clarté dans l'expression, capacité à formuler des questions pertinentes)
- Exercices de résolution de problèmes en groupe (recherche de solutions - comment trouver un consensus)
- Exercices de feedback (fournir des retours constructifs et recevoir des retours de manière positive)
- Activités qui renforcent la confiance entre les membres de l'équipe et qui encouragent à travailler ensemble de manière plus efficace (tirer parti des forces individuelles pour atteindre des objectifs communs)



Consolidation d'équipe BRIO

Particularités ou suggestions

- Prévoir un repas ou une activité d'équipe après la formation;
- Prévoir la formation à l'extérieur de l'entreprise est recommandé;
- Peut être offerte en co-animation avec plusieurs formateurs;
- Peut être offerte dans un environnement extérieur sans problème.

Témoignages des participants

« On a appris ou on s'est rappelé des éléments tellement importants de la communication interpersonnelle dans le plaisir! »

Alex P.

« En impliquant tous les membres de l'équipe dans les exercices, la formation encourage des compétences de leadership distribué. Les participants apprennent à influencer positivement et à guider leurs pairs dans la communication et la collaboration. »

Chantal B.

« Les activités ludiques et variées de la journée de formation développent la capacité à s'adapter rapidement à de nouvelles situations et à travailler avec différents types de personnalités ».

Jacob C.

PROTÉGER SON INTÉGRITÉ



Assurer la sécurité physique et psychologique de vos équipes dans leur milieu de travail.

Problématique et besoin

Pour plusieurs raisons que l'on connaît, les humains entre eux, qu'il soit collègues ou clients, sont de plus en plus exigeant et intolérants les uns envers les autres. Nous assistons à une recrudescence des comportements agressifs voire même violents. Il importe de bien outiller les employés afin de faire face avec confiance à ce genre de situation.

Protéger votre intégrité physique et psychologique au travail est une responsabilité essentielle. En étant conscient de son bien-être et en prenant des mesures pour se protéger, vous contribuez à maintenir une meilleure qualité de vie au travail et à prévenir les problèmes de santé à long terme.

Il importe de développer des automatismes de protection afin d'être proactif face à de telles situations.



Parce qu'il est impératif de protéger son intégrité physique et psychologique

Conférence de 60 à 90 minutes

Dans le cadre professionnel, nous pouvons tous être confrontés à des moments où les émotions s'exacerbent, conduisant à des comportements agressifs. Cette conférence vise à vous équiper avec les compétences nécessaires pour gérer ces situations de manière à la fois efficace et respectueuse, tout en préservant votre bien-être physique et psychologique.

Contenus abordés

- Introduction à la dynamique agressive
- Gérer ses émotions et son stress dans une situation tendue
- Communication non violente, les bases
- Renforcer sa résilience psychologique
- Développer des mécanismes sécuritaires

Notre engagement

« Vous quitterez cette conférence enrichis et mieux préparés à protéger votre intégrité physique et psychologique face à des clients ou des collègues agressifs. »



Développer des automatismes pour se protéger au quotidien (intégrité physique et psychologique)

Atelier d'une demi-journée

Premier thème

La protection physique en milieu de travail.

Compétence relationnelle

Gérer les situations potentiellement conflictuelles ou dangereuses de manière sécuritaire et respectueuse.

Contenus abordés

- L'importance de l'observation dans une situation de travail
- Être à l'écoute de soi et des autres
- Agir en prévention pour éviter l'escalade
- Types de violence
- Comment désamorcer une situation tendue
- Assurer sa protection est toujours prioritaire





Développer des automatismes pour se protéger au quotidien (intégrité physique et psychologique)

Particularités ou suggestions

- S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial;
- Prévoir l'atelier à l'extérieur de l'entreprise est une possibilité;
- Prévoir un repas à la fin de l'atelier est une formule appréciée des participants.

Deuxième thème

La protection psychologique en milieu de travail.

Compétence relationnelle

Développer sa capacité de travailler dans un environnement professionnel en préservant son bien-être mental.

Contenus abordés

- Se connaître et se reconnaître
- Gérer son stress et son anxiété
- Communication non-violente
- Fixation de limites saines
- L'effet de la bienveillance sur soi et les autres
- Gestion du temps et de la pression
- Gestion des relations toxiques



SUPPORT AUX GESTIONNAIRES

Offrir aux gestionnaires des conférences, ateliers et formations adaptés à leurs besoins.



Problématique et besoin

En 2023, la gestion des équipes de travail continue de présenter divers défis en raison de l'évolution des environnements professionnels, des attentes des employés et des nouvelles technologies.

Le gestionnaire doit composer avec plusieurs nouvelles réalités du monde du travail comme: Le travail hybride, la technologie qui évolue, la gestion des générations, la gestion du changement, les relations interpersonnelles, le respect de la diversité, la santé psychologique, la motivation, la gestion de crise, et bien plus. Ce sont tous des aspects que le gestionnaire doit connaître et éventuellement maîtriser pour assurer la santé et l'efficacité de ses équipes.

Le gestionnaire doit donc posséder des compétences de leadership adaptatives, une communication efficace et une compréhension approfondie des besoins et des défis uniques de chaque membre de l'équipe.





Être un leader conscient et bienveillant, c'est pas compliqué!

Conférence de 60 à 90 minutes

Explorer les principes du leadership conscient et bienveillant et fournir aux gestionnaires des stratégies pratiques pour développer un style de leadership qui favorise la croissance personnelle et professionnelle.

Contenus abordés

- L'après-pandémie et l'état des employés au Québec
- Les signes précurseurs d'un problème de santé mentale au travail
- Projet Aristote (gestion des équipes chez Google) pour évaluer nos environnements de travail
- Leader conscient et bienveillant: applications concrètes sur le terrain
- L'impact direct sur le gestionnaire et les équipes

Notre engagement

« À la fin de cette conférence, le gestionnaire comprendra les avantages d'adopter un style de leadership conscient et bienveillant favorisant le développement personnel et professionnel de l'équipe tout en créant un environnement de travail positif et respectueux »





Gérer un employé difficile sans y laisser sa peau

Conférence de 60 à 90 minutes

Outiller toute personne en position d'autorité (cadre, gestionnaire, chef d'équipe) afin de mieux identifier les employés difficiles et de mieux intervenir avec eux. Il existe plusieurs types d'employés difficiles et plusieurs stratégies d'intervention. Comment mettre en place un plan d'action afin de mieux encadrer ces employés.

Contenus abordés

- Emploi difficile ou choc générationnel:
- Le droit de gérance:
- Clés pour communiquer efficacement avec un employé difficile;
- Faire la différence entre civilité, incivilité et harcèlement ;
- Identifier et intervenir efficacement avec un employé difficile;;
- Types d'employés et stratégies d'intervention ;
- Le plan d'action du gestionnaire.

Notre engagement

« À la fin de cette conférence, le gestionnaire se rappellera son droit de gérance tout en ayant des outils pour agir avec confiance. »



Gérer la pression et le stress dans un environnement de travail exigeant

Atelier d'une demi-journée

Premier thème

Démystifier et comprendre la pression et le stress

Compétence relationnelle

Peu importe d'où vient la pression, augmenter sa compréhension, ses habiletés et son efficacité dans son rôle de gestionnaire en situation tendue tout en demeurant bienveillant au quotidien.

Contenus

- Démystifier le stress et l'anxiété
- Ça va! Moi je suis multitâches
- Identifier les sources courantes de pression dans le rôle de gestionnaire (les facteurs de risque)
- Gestion du temps et des priorités
- Stratégies pour planifier efficacement, établir des priorités et optimiser l'utilisation du temps
- Urgent ou important
- Communication efficace sous pression
- Pratiques pour maintenir une communication claire et respectueuse, même en situation de stress
- Techniques pour éviter les réactions impulsives



Gérer la pression et le stress dans un environnement de travail exigeant (suite)

Atelier d'une demi-journée

Deuxième thème

Suis-je anxieux, anxieuse ou anxiogène

Compétence relationnelle

Être proactif dans le respect de mon plan de gestion du stress et la pression.

Contenus

- Reconnaître les effets de la pression sur mon bien-être personnel et mon efficacité professionnelle (exercice)
- Pratiques de respiration et de relaxation pour réduire mon niveau de stress
- Techniques pour dire "non" de manière assertive et respectueuse
- Intégrer des habitudes d'autosoins dans ma routine quotidienne
- Stratégies pour développer ma résilience face aux défis professionnels
- Mon coffre à outils de gestion du stress: rituel AA (applicables dans toutes les sphères de sa vie);



Mise en place d'un climat de sécurité psychologique dans mon équipe

Atelier d'une demi-journée

Premier thème

Mieux comprendre la détresse psychologique et les moyens d'être proactif comme gestionnaire

Compétence relationnelle

Identifier et intervenir rapidement et efficacement face à un employé présentant des signes de détresse psychologique.

Contenus

- Intervention préventive dans mon équipe et référer un employé au PAE;
- Prendre conscience de notre sensibilité psychologique afin de mieux comprendre ses collègues;
- Présentation des signes et symptômes de détresse psychologique
- Mise en place d'un mécanisme de gestion efficace



Mise en place d'un climat de sécurité psychologique dans mon équipe (suite)

Atelier d'une demi-journée

Deuxième thème

La sécurité psychologique, l'élément clé pour pour un climat de travail efficace et sécurisant.

Compétence relationnelle

Être un leader efficace et bienveillant au quotidien

Contenus

- Démystifier la bienveillance et sa puissance au quotidien
- Les 6 éléments essentiels du leader bienveillant: identifier ses forces et ses défis
- Mise en place d'un climat « sécurisant psychologiquement », le critère fondamental pour s'assurer d'une équipe heureuse et performante



Atelier sur mesure pour les gestionnaires, thématiques au choix de l'entreprise

Ateliers récurrents de 2 à 3 heures

Objectif des ateliers

Une fois par mois, offrir un lieu de formation, d'échanges et de conseils sur des défis vécus par les gestionnaires.

Thèmes suggérés:

- Assurer un leadership bienveillant au sortir de la crise
- Déceler les signes de détresse et agir en prévention
- Gérer un employé difficile
- Prendre soins de soi pour prendre soins des autres
- Comment mettre en place un climat de sécurité psychologique dans mon équipe de travail
- Favoriser l'expression des difficultés par mes employés
- Le droit de gérance et bienveillance est-ce possible?

Il est suggéré de dresser la liste des thèmes qui seront abordés avec l'équipe de gestionnaires concernée tout en laissant place à insérer un thème en demande.