FORMATION CONTINUE

Développer son pouvoir d'influence

PRÉSENTATION

Contexte

Qu'on le veuille ou non, le pouvoir, la négociation et l'influence sont des éléments importants qui teintent les relations de travail. Trop souvent, le pouvoir d'influence est perçu de façon négative et péjorative. Pourtant, l'art de naviguer de façon éthique en sachant se positionner afin d'exprimer son opinion déterminera l'empreinte que nous laisserons au sein d'une organisation et nous suivra bien au-delà de cette relation d'affaires.

La formation ***Développer son pouvoir d'influence*** permettra l'acquisition des connaissances favorisant la sensibilité au pouvoir et à l'influence des principaux acteurs des entreprises. Elle permettra de comprendre l'importance du savoir-être et de développer une intuition et des stratégies concrètes afin d'apprendre à bien se positionner et avoir de l'impact.

Au cours de cette formation, les personnes participantes expérimenteront des cas concrets suivis d'un coaching efficace.

Lire l'entrevue avec Sophie Lemieux, formatrice

Objectifs

- Démystifier le pouvoir d'influence et les jeux de pouvoir dans les organisations
- Comprendre le rôle des différents acteurs au sein des entreprises
- Développer des stratégies concrètes pour augmenter son influence au sein des relations hiérarchiques et autres relations d'affaires
- Savoir s'exprimer de façon à avoir de l'influence et de l'impact

Public cible

Toute personne désirant augmenter son impact et son influence dans le cadre de son travail.

Cette formation est offerte en collaboration avec la Faculté des lettres

DURÉE
6 heures

TARIF RÉGULIER
556 $

TARIF PRÉFÉRENTIEL
30 $

OÙ ET QUAND

Formation à distance

2 et 9 décembre 2026

Date limite d'inscription : 25 novembre 2026

Renseignements

819 821-7571

1 866 234-9355 (sans frais)

et sciences humaines.

CONTENU

Contenu

Théories, avantages et décodage des jeux de pouvoir et du pouvoir d'influence dans les organisations

- Exercices amenant à se questionner et à se connaître

Bâtir l'influence dans la relation hiérarchique

- Adapter sa communication
- Comprendre l'intelligence émotionnelle

S'adapter aux différentes personnalités pour créer des alliances stratégiques

- Démystifier les habiletés politiques

Bâtir sa crédibilité, son positionnement et son influence dans diverses relations d'affaires

- Cas pratique

Approche pédagogique

Notions théoriques combinées avec des ateliers incitant au passage à l'action. Un coaching et une rétroaction en groupe sont inclus à chaque atelier. Les résultats de ce séminaire reposent beaucoup sur l'implication des personnes participantes.

PERSONNE FORMATRICE



SOPHIE LEMIEUX

Sophie est consultante en management et présidente de Gestion Solem. Elle est membre de l'Ordre des Administrateurs Agréés du Québec, détentrice d'un M.B.A, du titre prestigieux Fellow C.M.C. (conseiller en management certifié) et d'un titre CCC*TM* (Coach Corporatif Certifié*TM*). Elle possède une expérience de plus de 25 ans d'expérience en entreprise et en consultation, notamment en gestion de la performance organisationnelle, coaching, gestion d'équipes multidisciplinaires, formation et planification stratégique. Sophie collabore depuis plusieurs années avec le Centre universitaire de formation continue de l'UdeS (CUFC) en offrant des formations entre autres sur les thèmes de la délégation, gestion de temps, équipes synergiques et influence.

Sophie adore adapter les formations et les exemples aux besoins des participants et n'hésite pas à mettre à jour ses enseignements. Réputée pour son très grand dynamisme, elle incorpore plusieurs méthodes pédagogiques amenant des apprentissages très concrets et faciles à mettre en pratique dès la fin de la formation.

TARIFS ET HORAIRE

Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription avec code de rabais (formation à 5$ de l'heure)*	30,00 $
Inscription hâtive à 30 jours ou plus avant la formation	500,00 $
Inscription UdeS pour étudiant, diplômé ou employé	500,00 $
Inscription régulière à 30 jours ou moins avant la formation	556,00 $

Note : Les prix indiqués sont pour une personne, ne comprennent pas les taxes et peuvent être modifiés sans préavis.

*Certaines dates de cette formation sont offertes **à 5$ de l'heure avec la participation financière du gouvernement du Québec**. Si vous êtes travailleuse et travailleur du secteur privé au Québec, cliquez ici pour connaître les conditions d'admissibilité et demander un code de rabais applicable au moment de passer à la caisse.

Politique d'annulation et d'abandon

Horaire

FORMATION À DISTANCE

2 et 9 décembre 2026

- 9 h à 12 h

ACCRÉDITATION OU PARTENARIAT

Partenaire

Gouvernement du Québec

Avec la participation financière de :

Québec

Certaines dates de cette formation sont offertes **avec la participation financière du gouvernement du Québec**, cliquez ici pour connaître les conditions d'admissibilité.