FORMATION CONTINUE

Les émotions en gestion des conflits : À la croisée du développement personnel et du développement professionnel - Module 2 : rencontrer les émotions des autres

PRÉSENTATION

Contexte

Préalable : pour s'inscrire à cette formation, il faut avoir complété la formation Les émotions en gestion des conflits : À la croisée du développement personnel et professionnel – Module 1 : Connaître et maîtriser ses propres émotions pour mieux agir.

Tout tiers neutre appelé à gérer des conflits (médiateur·e, arbitre, gestionnaire, professionnel·le RH, etc.) doit se familiariser avec la charge émotionnelle et son expression, puisqu'elle est à la source de tout conflit. La familiarité et l'aise qui en découlent permettent de proposer un cadre de résolution beaucoup plus complet et efficace, tout en maintenant la neutralité et l'impartialité nécessaires. En effet, les émotions pointent généralement vers le cœur des enjeux à considérer : les esquiver, c'est passer à côté de l'opportunité d'accéder à des solutions plus engageantes et durables.

Le programme "Les émotions en gestion des conflits" permet à chaque participant·e de *se développer* dans de telles habiletés, sur des bases solides et de manière progressive puisque les 3 modules proposés ont été conçus pour faire levier des apprentissages précédents.

- Module 1 : Connaître et maîtriser ses propres émotions pour mieux agir
- Module 2 : Rencontrer les émotions des autres
- Module 3 : L'art de faciliter des dialogues vrais et respectueux en situation de conflit

Les modules 2 et 3 ont été élaborés dans une perspective progressive, en se basant sur les éléments acquis dans le module précédent.

DURÉE
18 heures

TARIF RÉGULIER
1 265 $

TARIF PRÉFÉRENTIEL
1 170 $

OÙ ET QUAND

Campus de Longueuil

24 et 25 février 2027,

et 2 blocs de 2 heures à distance, à planifier avec la formatrice

Date limite d'inscription : 17 février 2027

Renseignements

819 821-7571

Objectifs

1 866 234-9355 (sans frais)

Le programme

Augmenter son aise et sa puissance avec les émotions.

1. Reconnaître et gérer ses propres émotions.
2. Composer de façon pertinente avec les émotions des médié·es.
3. Générer des dialogues constructifs entre des personnes en conflit.

Le module

Expérientiel et théorique, ce **deuxième module** vise à développer l'aise des professionnel·les avec les émotions des personnes auprès desquelles il·elles interviennent, à développer une posture et des habiletés d'empathie solides et efficaces. Pour ce faire, le module jettera d'abord les bases de la relation de confiance nécessaire à tout processus de transformation de conflits et le lien entre la confiance et les émotions. L'accent sera également mis sur les situations de rencontres préalables, la rencontre de chacun·e des médié·es avec l'intervenant·e.

Au fil de cette formation, les participant·es s'exposeront aux savoirs suivants :

SAVOIR :

- Les émotions comme levier de confiance pour passer des positions, réclamations et interprétations vers les enjeux sous-jacents ;
- L'importance de la Présence attentive dans l'action;
- Les éléments de Communication NonViolente – la clarté apportée par l'observation claire.

SAVOIR-FAIRE :

- Rester lié·e à soi face à l'intensité de l'autre;
- Aller *vers* les émotions de l'autre;
- Gérer sa propre charge émotive face à l'autre;
- Accueillir ~~de~~ l'autre sans jugement;
- Faire des reflets empathiques aidants;
- Mener des rencontres préalables efficaces.

SAVOIR-ÊTRE :

- Demeurer conscient·e de soi et de son état intérieur dans l'action;
- Être de plus en plus ancré·e dans un paradigme de bienveillance, de curiosité sincère, d'humilité, de complexité.

Public cible

Toutes les personnes intervenant dans le cadre des conflits (animateur·rice, facilitateur·rice, médiateur·e, conciliateur·e, arbitre, partie neutre, notaire, travailleur·se social·e, etc.) qui veulent augmenter aise et habiletés au contact des émotions.

Également utile à toute personne qui a à intervenir en situation de conflit (professionnel.les en ressources humaines, gestionnaires, représentant.es syndicaux, professionnel·les en situation de collégialité, etc.).

Condition d'accès

Préalable

Module 1 : Connaître et maîtriser ses propres émotions pour mieux agir

Note

Lectures préalables

Prendre note que cette formation prévoit des lectures préalables. Lors de la confirmation de la tenue de l'activité, les personnes inscrites recevront tous les détails.

Documentation : L'ensemble du matériel pédagogique de cette formation est disponible exclusivement en ligne, via la plateforme sécurisée de l'Université de Sherbrooke.

Barreau du Québec

Selon le Règlement sur la formation continue obligatoire des avocats, les activités de formation continue ont pour objet de permettre aux membres d'acquérir, de maintenir, de mettre à jour, d'améliorer et d'approfondir les compétences professionnelles et déontologiques liées à l'exercice de la profession (chapitre B-1, r. 12, article 1).

Chambre des notaires du Québec

Toute activité qui a un lien avec l'exercice de la profession de notaire ou sa pratique professionnelle est admissible à une reconnaissance, conformément à l'article 4 du Règlement sur la formation continue obligatoire des notaires (chapitre N-3, r. 9.1).

Informations spécifiques aux formations à distance

Modalités de connexion

Les modalités de connexion à la séance virtuelle seront communiquées aux personnes inscrites une semaine avant la formation.

Exigences techniques

Assurez-vous que vous avez le matériel requis pour suivre un cours à distance :

- Un ordinateur avec les exigences minimales suivantes : processeur de 1,8 GHz, 512 Mo de mémoire vive, une résolution de 1024 x 768 en 32 bits et une carte de son;
- La dernière version du navigateur Firefox (recommandé), Google Chrome, Microsoft Edge;

- Le navigateur Safari n'est pas recommandé;
- Une connexion Internet suffisante (par exemple, Internet haute vitesse câblée - sans passer par un lien sans fil Wi-Fi);
- Un casque d'écoute avec microphone (interface USB suggérée) ATTENTION : l'utilisation de haut-parleurs avec un microphone ne procure pas un environnement acceptable pour les échanges à distance. **Le casque d'écoute avec microphone (micro-casque) est obligatoire**;
- Une webcam (obligatoire).

Environnement propice à l'apprentissage

Au cours des séances en direct (synchrones), il est demandé aux participantes et participants de respecter certaines consignes afin d'assurer un environnement propice à l'apprentissage et respectueux des autres personnes présentes :

- Porter une tenue appropriée et une attention particulière à son apparence;
- Utiliser un local fermé, où le décor offre un minimum de distraction pour les autres personnes étudiantes;
- **Il est obligatoire** de prendre les dispositions nécessaires pour **être seul dans le local et ne pas être dérangé**;
- Éteindre tout système électronique (téléphone, imprimante, radio, etc.) qui n'est pas nécessaire pour suivre la formation à distance;
- Fermer toutes les applications sur l'ordinateur qui ne sont pas nécessaires;
- Prendre le temps de manger avant la formation ou pendant les pauses prévues;
- Pendant la formation, demeurer devant votre ordinateur.

Cette formation est offerte par le Centre de formation continue de la Faculté de droit.

CONTENU

Contenu

Au cours de cette formation, la formatrice abordera les thèmes suivants :

- L'importance du lien de confiance et ses leviers
- Du litige au conflit – élargir le cercle d'exploration d'une situation conflictuelle
- Le passage du récit et des positions aux enjeux sous-jacents - les émotions comme levier de réussite
- L'exploration de sa propre relation aux émotions des autres, des parties
- Le recentrage dans l'action
- La posture empathique : ouverture, accueil, bienveillance, acceptation
- L'écoute de toute la personne
- Les reflets empathiques efficaces
- L'empathie – ce qui la bloque, ce qui la favorise

- La rencontre préalable : pourquoi et comment

Approche pédagogique

Chaque module se déroulera sous forme de présentations, de discussions en petits et grand groupes, ainsi que de nombreux exercices pour ancrer les notions de façon expérientielle.

Afin de mieux faciliter l'intégration des savoirs, les journées de formation, d'une durée de 14 heures, sont complétées par deux (2) séances de coaching de groupe à distance de deux (2) heures chacune.

Approches utilisées

Ce programme s'appuie sur la conscience et les habiletés proposées par les approches et les disciplines suivantes :

1. la Présence attentive : aussi connue comme Pleine Conscience ou *Mindfulness*, ses pratiques aident à arrêter le « spin » mental, à revenir en soi et dans le moment présent, le seul endroit d'où peut émerger l'intervention juste;
2. la Communication NonViolente (CNV) : le puissant modèle élaboré par l'homme de paix Marshall Rosenberg nous aide à changer le focus de l'attention et ainsi porter celle-ci là où l'on retrouve les meilleures chances de comprendre ce qui se passe, avec compassion – et ainsi de faire émerger de la connexion et de la collaboration.

PERSONNE FORMATRICE



MONICA DUNN

Cert. CNVC, Méd. Acc. UdeS/IMAQ, Coache professionnelle

Madame Dunn est formatrice certifiée et apprentie-certificatrice au Center for Nonviolent Communication, médiatrice accréditée par l'Institut de médiation et d'arbitrage du Québec (IMAQ) et par l'Institut d'Arbitrage et de Médiation du Canada Inc. (ADR Institute of Canada, Inc.) et coache professionnelle. Elle a initialement fait des études en sociologie.

Engagée quelques années au niveau de la coopération internationale avant de se tourner vers le milieu communautaire, elle a œuvré durant près de quinze ans au sein des concertations intersectorielles, dont 5 ans comme directrice de la Table de concertation en violence conjugale de Montréal (TCVCM). Ces expériences lui ont permis de mettre à profit ses habiletés de facilitation pour permettre la mise en place de conditions qui favorisent le dialogue entre les personnes, ce qui a notamment permis la mise en place de la *Cellule d'action concertée en violence conjugale*, dont elle a piloté le comité de travail.

Au fil des ans, elle a développé une expertise dans la médiation ainsi que dans la facilitation de prise de décisions collaboratives, en s'inspirant notamment de sa formation en *Convergent Facilitation* dispensée par Miki Kashtan et en *Leadership rassembleur* avec Dynamo. Elle pratique la médiation depuis 2019 où elle a exercé dans des contextes divers. autant au niveau des organisations que des individus. Elle pratique également la médiation de groupe.

Dans son accompagnement et son enseignement, Monica est soucieuse de créer des espaces de dialogue où chacun·e se sent écouté·e et respecté·e, malgré les différences d'opinions, dans le respect de la dignité et de

l'intégrité de chacun.e et en cohérence avec les valeurs transmises par Marshall B. Rosenberg et la CNV.

NOTE : le programme de formation *Les émotions en gestion des conflits* a été créé en collaboration avec et est supervisé par Mme Valérie Lanctôt-Bédard, fondatrice de Spiralis Consultants. Mme Lanctôt-Bédard est formatrice certifiée et certificatrice au Center for Non Violent Communication (CNVC), médiatrice accréditée par l'Institut de médiation et d'arbitrage du Québec (IMAQ) et par l'Institut d'Arbitrage et de Médiation du Canada (ADR Institute), détentrice d'une maîtrise en prévention et règlement des différends de la Faculté de droit de l'Université de Sherbrooke et coach accréditée ACC ACTP par l'International Coaching Federation.

TARIFS ET HORAIRE

Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription régulière	1 265,00 $
Inscription à rabais membre accrédité UdeS/IMAQ (voir note ci-dessous)	1 170,00 $

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

NOTE: Rabais de 95 $ pour médiateurs et arbitres accrédités UdeS/IMAQ : Pour obtenir votre code rabais et vous inscrire avec le tarif pour médiateur et arbitre accrédité UdeS/IMAQ, veuillez transmettre le titre et la date de la formation, votre nom, votre organisation, et votre téléphone à : formationcontinue.droit@usherbrooke.ca.

Politique d'annulation et d'abandon

Horaire

CAMPUS DE LONGUEUIL

24 et 25 février 2027,

et 2 blocs de 2 heures à distance, à planifier avec la formatrice

8 h 30 - 16 h 30

ACCRÉDITATION OU PARTENARIAT

Accréditation

Université de Sherbrooke - Institut de médiation et d'arbitrage du Québec (UdeS/IMAQ)

ORGANISME ACCRÉDITEUR EN MÉDIATION CIVILE
reconnu par le ministre de la Justice

Québec