FORMATION CONTINUE

Gestion efficace des émotions et de la pression

PRÉSENTATION

Contexte

Quotidiennement, les gestionnaires rencontrent des obstacles ou des défis et subissent des pressions provenant de toute part. Face à leurs responsabilités, ces personnes-clés dans l'organisation doivent continuellement dépasser leur limite et composer avec une charge de travail sans cesse croissante.

Il n'est pas surprenant d'observer que les responsabilités de gestion sont bien souvent la source de maintes frustrations, distractions et inconforts. Cette formation apporte de nombreux outils de gestion personnelle habilitant le participant à faire face aux situations inconfortables, stressantes et déstabilisantes dans le cadre de leur rôle de gestionnaire.

Lire l'entrevue avec François Courcy, formateur

Objectifs

- Reconnaître et de gérer plus efficacement ses émotions
- Gérer la pression en provenance de situations imprévues, marquée par l'adversité, tout en demeurant calme et concentré sur les objectifs à atteindre
- Appliquer des outils concrets et techniques efficaces pour gérer avec tact la pression quotidienne associée à l'exercice de ses activités de gestion
- Identifier ses forces et capacités personnelles particulières pour composer avec l'ensemble des situations professionnelles pouvant survenir dans le cadre de ses fonctions

Public cible

Gestionnaires de niveau intermédiaire.

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

10 et 11 mars 2027

Date limite d'inscription : 3 mars 2027

Campus principal de Sherbrooke

27 mai 2027

Date limite d'inscription : 20 mai 2027

Renseignements

819 821-7571

1 866 234-9355 (sans

et sciences humaines.

frais)

CONTENU

Contenu

Introduction

- Les enjeux personnels de la gestion (quels sont les défis quotidiens de la gestion?)
- Le rôle et les apports de la maîtrise de soi (définition de la compétence, son rôle et ses apports)

Volet 1 : Reconnaître et assumer ses émotions

- Les émotions positives et négatives présentes dans l'exercice de ses fonctions
- Mesures simples pour identifier ses émotions et ses réactions émotives
- Techniques pour désamorcer une réaction émotive intense
- Techniques pour s'affirmer constructivement face aux autres
- Techniques pour éviter la rumination
- Activités pour décrocher, se ressourcer et contrôler ses émotions

Volet 2 : Gérer la pression liée à des situations particulières

- Mesures préventives pour améliorer le contrôle de soi face aux turbulences de l'environnement de travail
- Modèle simple d'analyse des situations imprévues
- Techniques pour augmenter la capacité de concentration sous pression
- Mesures efficaces pour rester calme sous pression et dans l'adversité

Volet 3 : Gérer le stress quotidien et performer

- Mesures efficaces pour rester calme sous pression et dans l'adversité
- Techniques pour prendre du recul face aux situations

Conclusion : connaître ses forces et talents pour maintenir une performance optimale

- Les participant·e·s complèteront préalablement à la formation un questionnaire gratuit sur les forces (https://www.viacharacter.org/account/register)
- La conclusion présente les façons d'ajouter aux contenus de la formation en recourant à ses forces personnelles pour augmenter de façon importante la maîtrise de soi au travail.

Approche pédagogique

Une approche de type séminaire avec interactions constantes avec les personnes participantes où le formateur offre une présentation dynamique des contenus pertinents (formule magistrale), tout en insérant de courtes mises en situation et exercices personnels afin d'assurer une appropriation optimale des méthodes et des outils présentés.

PERSONNE FORMATRICE



FRANÇOIS COURCY

François Courcy est professeur titulaire au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke. Il est également psychologue et conseiller en ressources humaines agréé.

Depuis plus de 15 ans, il poursuit des travaux de recherche portant sur le rôle des organisations dans la promotion de la santé psychologique de leurs membres ainsi que sur la violence et le harcèlement au travail.

Il possède aussi plusieurs années d'expérience en consultation auprès d'organisations de divers secteurs, dont les secteurs de la santé et des services financiers. Sa gamme de services professionnels inclut l'évaluation de potentiel, le diagnostic organisationnel et la formation du personnel. Ses partenaires de recherche, ses étudiants et clients le décrivent comme une personne rigoureuse, flexible et accessible.

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

Horaires

FORMATION À DISTANCE

10 et 11 mars 2027

- 9 h à 12 h

CAMPUS PRINCIPAL DE SHERBROOKE

27 mai 2027

- 9 h à 17 h (pause d'une heure pour le diner)

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.