FORMATION CONTINUE

Leadership au féminin - Apprendre à s'affirmer

PRÉSENTATION

Contexte

Personne ne remet plus en question la place des femmes dans le milieu du travail. Pourtant, comme en témoigne la floraison d'initiatives visant à soutenir le leadership des femmes (Effet A, conférences, constitution de groupements de femmes dans des entreprises, gouvernance au féminin), la route vers leur pleine reconnaissance et le respect semble jalonnée d'embûches externes et internes.

Les défis les plus fréquemment rencontrés sont les suivants :

- Développer et affirmer la confiance en son intuition et ses compétences, sans avoir besoin d'en faire la démonstration;
- Oser et faire preuve d'audace en se libérant du regard des autres (et du sien);
- Affirmer son leadership comme femme dans un environnement masculin, en évitant les caricatures (la « maman sauveuse » ou la germaine), et se faire respecter dans un environnement parfois régi par des codes masculins;
- Franchir le fameux plafond de verre et être reconnues à part entière;
- Concilier l'équilibre vie professionnelle et vie famililale.

Lire l'entrevue avec Ghislaine Clot, formatrice

Objectifs

La formation permet aux participantes d'apprendre à :

- Asseoir leur crédibilité et être reconnues dans leur rôle;
- Apprivoiser la puissance de l'intelligence émotionnelle et de l'intelligence politique;
- Avoir un impact significatif auprès des dirigeants de leur organisation et les aider à prendre des décisions éclairées.

Plus spécifiquement, à la fin de la formation, vous pourrez :

DURÉE
7 heures

TARIF RÉGULIER
556 $

TARIF PRÉFÉRENTIEL
35 $

OÙ ET QUAND

Formation à distance

12 mars 2027

Date limite d'inscription : 5 mars 2027

Campus de Longueuil

11 mai 2027

Date limite d'inscription : 4 mai 2027

Renseignements

819 821-7571

1 866 234-9355 (sans frais)

- Développer votre estime de soi et la conscience de votre valeur personnelle et professionnelle;
- Vous affirmer dans votre fonction, grâce à une prise de conscience de votre rôle, de votre projet professionnel;
- Entrer en véritable relation d'échanges et de réciprocité par une prise de conscience des besoins des autres dans votre environnement de travail;
- Utiliser la force positive des émotions pour réduire l'impact émotif des situations de collaboration dans le travail et développer votre intelligence relationnelle;
- Développer des habiletés en matière de communication et de négociation interpersonnelles au quotidien;
- Développer votre capacité à affirmer vos limites et à respecter celles des autres : apprendre à dire « non » avec des solutions, apprendre à dire « oui » avec des conditions;
- Prendre votre place et vous faire reconnaître dans votre organisation : surmonter le défi des « boys bands » et des rivalités féminines;
- Cultiver la SUPERBE en vous : assumer votre succès et votre réussite.

Public cible

Cette formation s'adresse aux professionnelles ou gestionnaires :

- En position d'autorité ou d'influence;
- Désireuses de développer leurs compétences d'affirmation, d'impact et d'influence (leadership stratégique).

Cette formation est offerte en collaboration avec la Faculté des lettres et sciences humaines.

CONTENU

Contenu

Pré-session : autodiagnostic sur l'affirmation de soi et quiz

Atelier 1

- **Brise-glace avec Mentimeter**
- Thème 1 – Les ingrédients de la confiance et de l'estime de soi – Le modèle de la personne humaine et de l'intelligence émotionnelle – Le besoin d'affirmation et de réalisation de soi
- **Activité : le Tatoo**
- Thème 2 – Oser rêver et affirmer son ambition
- **Activité : à la rencontre de la SUPERBE en nous**
- Thème 3 – Les archétypes du **f**éminin et du **m**asculin – Les stéréotypes et croyances qui empêchent l'affirmation de soi

Atelier 2

- Thème 4 – L'affirmation de soi : autodiagnostic et mises en situation – Les attitudes déterminées
- **Activité : quiz d'affirmation**
- Thème 5 – Se familiariser avec la communication relationnelle et stratégique
- **Ateliers interactifs sur des mises en situation (en salle partagée)**
- Thème 6 – Intervenir dans des situations conflictuelles – Déterminer et faire respecter ses limites : **Partage d'expériences et bonnes pratiques**
- **Ronde et simulation de situations-défis**
- **Conclusion de l'atelier**

Approche pédagogique

Approche expérientielle, exposés théoriques (30 %), ateliers, mises en situation, partages d'expériences et exercices pratiques (70 %).

PERSONNE FORMATRICE



GHISLAINE CLOT

Elle est titulaire d'un MSc (HEC Paris), DESS Technologies de l'information, et formation en Psychosociologie des organisations à l'ARIP (Paris).

Spécialisée dans le développement des personnes, des équipes et des organisations ainsi que dans la transformation et la gestion du changement.

Intervient comme conférencière, consultante, formatrice et coach depuis plus de 25 ans auprès de grandes entreprises en France et au Québec.

Reconnue pour ses compétences de coach et sa créativité, elle conçoit et anime des activités de développement portant sur le courage managérial et la résilience, l'intelligence émotionnelle et politique, l'innovation, l'influence et la gestion de la complexité.

TARIFS ET HORAIRE

Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription avec code de rabais (formation à 5$ de l'heure)*	35,00 $
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

12 mars 2027

- 8 h 30 à 16 h 30

CAMPUS DE LONGUEUIL

11 mai 2027

- 8 h 30 à 16 h 30 (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.