



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 familiale.

**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 :

[Usherbrooke.ca/formation-continue](https://usherbrooke.ca/formation-continue)

#### DURÉE

**7 heures**

#### TARIF RÉGULIER

**425 \$**

#### TARIF PRÉFÉRENTIEL

**385 \$**

#### OÙ ET QUAND

**Campus de Longueuil**

**8 mars 2024**

*Date limite d'inscription : 7<sup>e</sup>  
mars 2024*

#### Formation à distance

**6 juin 2024**

*Date limite d'inscription : 30 mai  
2024*

#### 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 féminin et du masculin – 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

Ghislaine Clot est titulaire d'un MBA (École des HEC à Paris) et de maîtrises en gestion des technologies de l'information et en psychologie des organisations. Elle œuvre en France et au Québec en tant que gestionnaire de projets, consultante et formatrice, depuis plus de 25 ans.

Avant de créer son entreprise, Mme Clot a assumé chez CFC Dolmen la responsabilité corporative des développements en leadership, à travers notamment la gestion de programmes interentreprises de longue durée tels que les programmes *Directions* et *Conseils*, et les formations *Authenticité en management*. Elle a été directrice du programme Conseil stratégique de CFC de 2010 à 2013. Par ailleurs, elle conçoit, gère et anime pour ses entreprises clientes des parcours d'apprentissage du leadership innovateurs, portant notamment sur l'intelligence émotionnelle, la créativité et l'innovation, l'impact, l'influence et l'authenticité en management, le courage managérial et la gestion de la complexité. Enfin, elle est chargée de cours à l'ESG-UQAM dans le MBA Conseil en management, où elle anime des sessions intensives sur les dynamiques des groupes et des relations interpersonnelles.

## TARIFS ET HORAIRE

### Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription régulière à 30 jours ou moins avant la formation	425,00 \$
Inscription hâtive à 30 jours ou plus avant la formation	385,00 \$

Note : Les prix indiqués sont pour une personne et ne comprennent pas les taxes.

Certaines dates de cette formation sont offertes **avec la participation financière du gouvernement du Québec**. Si vous êtes travailleuse et travailleur du secteur privé résidant ou occupant un emploi sur le **territoire de la Montérégie**, [cliquez ici](#) pour connaître les conditions d'admissibilité.

Les frais d'inscription incluent le matériel de cours.

Une pause-café est offerte lors des formations en présentiel.

## Politique d'annulation et d'abandon

## Horaires

### CAMPUS DE LONGUEUIL

#### 8 mars 2024

- 8 h 30 à 16 h 30 (une pause d'une heure pour le dîner)

### FORMATION À DISTANCE

#### 6 juin 2024

- 8 h 30 à 16 h 30 (une heure pour le dîner)

## ACCREDITATION OU PARTENARIAT

## Partenaire

### Gouvernement du Québec (Montérégie)

Certaines dates de cette formation sont offertes **avec la participation financière du gouvernement du Québec**. [Cliquez ici](#) pour connaître les conditions d'admissibilité.