

**FORMATION CONTINUE**

# Mieux se connaître comme gestionnaire : tirer parti de ses forces et gérer ses réactions

## PRÉSENTATION

### Contexte

À partir de tests psychométriques, cet atelier permettra de mieux se connaître en tant que gestionnaire, d'optimiser l'utilisation de ses forces individuelles afin de mieux gérer leurs réactions sous stress, ce qui aura des impacts positifs sur leur travail, leurs collègues et leurs équipes.

Cette formation intensive propose une démarche introspective et pratique centrée sur deux dimensions essentielles du leadership : la reconnaissance et l'exploitation de ses forces signatures d'une part, et l'identification et la gestion de ses dérailleurs d'autre part. En combinant des outils d'évaluation validés (VIA Character et questionnaire HOGAN) avec des exercices d'application concrets, les participants développeront une meilleure conscience de leurs modes de fonctionnement naturels et de leurs réactions en contexte de pression.

### Objectifs

À la fin de la formation, la personne apprenante sera en mesure de :

- Identifier ses forces signatures en tant que gestionnaire, analyser leur impact et réfléchir à leur utilité face aux défis.
- Reconnaître et gérer ses « dérailleurs » qui peuvent se manifester lorsque sous stress.
- Identifier les meilleures stratégies pour optimiser l'utilisation de ses forces et composer avec ses dérailleurs en tant que gestionnaires.

### Public cible

Nouveaux gestionnaires, chef d'équipe (première expérience de gestion - moins de 2 ans)

**DURÉE****3.5 heures****TARIF RÉGULIER****550 \$****TARIF PRÉFÉRENTIEL****495 \$****OÙ ET QUAND****Formation à distance****30 octobre 2026**

*Date limite d'inscription : 16 octobre 2026*

**12 février 2027**

*Date limite d'inscription : 29 janvier 2027*

**Renseignements**

819 821-7571

1 866 234-9355 (sans frais)

Cette formation est offerte par le Centre Laurent Beaudoin (École de gestion).

## Condition d'accès

Activité préalable **obligatoire** :

Chaque participant doit avoir passé les deux questionnaires suivants avant l'atelier et avoir accès à ses résultats durant l'atelier.

- Forces signature : <https://www.viacharacter.org/>
- Dérailleurs : Questionnaire HOGAN (envoyé par courriel)

## CONTENU

### Contenu

Forces signatures

- Forces personnelles et les contextes qui en facilitent leur utilisation
- Opportunités de mise en action de ses forces

Dérailleurs

- Identification de ses propres dérailleurs et les contextes qui favorisent leur apparition
- Stratégies pour prévenir l'apparition des dérailleurs ou pour composer adéquatement avec ceux-ci

Plan de développement

- Planification de l'application de quelques pratiques, outils ou stratégies clés à utiliser pour optimiser l'utilisation de ses forces et gérer sainement ses dérailleurs dans les semaines à suivre

### Approche pédagogique

Exemples concrets, exercices d'application, exposé magistral interactif, groupe de discussion.

## PERSONNE FORMATRICE

## Julie Bourbonnais, Ph.D.



Détentriche d'un doctorat en psychologie organisationnelle, Julie possède plus de 25 ans d'expérience comme gestionnaire, conseillère, formatrice, coach et facilitatrice. Au fil des ans, elle a su développer une expertise de pointe en leadership collaboratif, en accompagnant des organisations d'envergure (sociétés d'états, milieux hospitaliers, éducatifs, municipalités, entreprises privées) à développer et mettre en œuvre des processus, des pratiques et des comportements qui créent et renforcent l'alignement, la synergie, les liens et la proximité au sein des équipes. Ces façons de faire et d'être sont devenues essentielles afin de pouvoir performer avec agilité, rigueur et dynamisme dans des environnements complexes, soumises à de nombreuses turbulences.

## TARIFS ET HORAIRE

### Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription régulière à 30 jours ou moins avant la formation	550,00 \$
Inscription hâtive à 30 jours ou plus avant la formation	495,00 \$
Inscription UdeS pour étudiant, diplômé ou employé	495,00 \$

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

### Politique d'annulation et d'abandon

### Horaires

#### FORMATION À DISTANCE

##### 30 octobre 2026

- 8 h 30 à 12 h 00

#### FORMATION À DISTANCE

##### 12 février 2027

- 8 h 30 à 12 h 00