

**FORMATION CONTINUE**

# Soutenir les membres de son équipe vivant du stress : posture du gestionnaire bienveillant

## PRÉSENTATION

### Contexte

Dans un contexte où l'anxiété et le stress vécu au travail sont en augmentation, cet atelier de formation outille les gestionnaires pour soutenir efficacement les membres de leur équipe tout en maintenant les attentes professionnelles. C'est à travers une approche équilibrée permettant de reconnaître les différentes manifestations du stress et de l'anxiété que les participants apprendront à intervenir avec justesse sans tomber dans la surprotection et en respect des limites de leur rôle de gestionnaire.

### Objectifs

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

- Reconnaître les signes de détresse psychologique, les niveaux ainsi que les sources de celles-ci chez les membres de son équipe.
- Intervenir avec bienveillance et justesse auprès des membres de son équipe et dans l'organisation du travail.

### Public cible

Gestionnaires et personnes exerçant des fonctions de supervision d'équipe.

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

### Condition d'accès

Activité préalable **obligatoire** : Aucune

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

DURÉE

**4 heures**

TARIF RÉGULIER

**650 \$**

TARIF PRÉFÉRENTIEL

**585 \$**

OÙ ET QUAND

**Formation à distance**

**17 et 24 septembre  
2026**

*Date limite d'inscription : 3  
septembre 2026*

**19 et 26 novembre  
2026**

*Date limite d'inscription : 5  
novembre 2026*

**Renseignements**

819 821-7571

1 866 234-9355 (sans

Activité préalable **recommandée**: Aucune

frais)

## CONTENU

### Contenu

#### Module 1: Signes, niveaux et sources de détresse psychologique

- Signes de détresse psychologique et d'anxiété au travail
- Stress normal, stress chronique, anxiété du quotidien et pathologique

#### Module 2: Intervention bienveillante et juste auprès des membres de son équipe et dans l'organisation du travail

- Limites de son rôle de gestionnaire
- Mise en place d'un environnement ayant un stress normal
- Bonnes pratiques pour favoriser la santé psychologique

### Approche pédagogique

Étude de cas, exemples concrets, exercices d'application, exposé magistral interactif, groupe de discussion

## PERSONNE FORMATRICE



#### Alexandre Gagné-Deland

Alexandre Gagné-Deland est psychologue du travail et des organisations, consultant et formateur. Ayant débuté sa carrière dans le réseau de la santé, il travaille depuis bientôt 15 ans à promouvoir la santé psychologique des employés œuvrant dans des contextes complexe et incertain. Grâce à sa connaissance approfondie du stress et de l'anxiété, Alexandre propose des stratégies concrètes pour aider les gestionnaires à soutenir leurs équipes avec justesse, sans s'épuiser.

## TARIFS ET HORAIRE

## Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription régulière à 30 jours ou moins avant la formation	650,00 \$
Inscription hâtive à 30 jours ou plus avant la formation	585,00 \$
Inscription UdeS pour étudiant, diplômé ou employé	585,00 \$

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

##### 17 et 24 septembre 2026

- 10 h 00 à 12 h 00

#### FORMATION À DISTANCE

##### 19 et 26 novembre 2026

- 10 h 00 à 12 h 00