

FORMATION CONTINUE

Styles de communication : créer des relations constructives

Contexte

« Seul on va plus vite, à plusieurs on va plus loin. » Ce proverbe illustre parfaitement la réalité du travail en équipe, mais ce dernier peut parfois comporter bien des défis avant de tendre vers un équilibre plus efficace et satisfaisant.

Cet atelier vous propose d'explorer les différents styles de communication du travail en équipe et les interactions entre ces styles. Qu'est-ce qui vous fait réagir ? Comment pouvez-vous interagir de façon plus harmonieuse avec les autres en fonction de leur style de communication ?

Bienvenue à cet atelier qui a le potentiel de vous aider à créer des relations de travail plus harmonieuses, à contribuer à un climat de travail plus sain et efficace, à augmenter l'engagement et la cohésion au sein de votre équipe et plus encore.

Objectifs

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

- Reconnaître l'impact de son propre style de communication et celui des autres dans les interactions en travail d'équipe;
- Identifier des pistes de solutions pertinentes et adaptées à chacun des styles de communication lorsqu'il y a des difficultés.

Public cible

Le personnel de soutien de l'université de Sherbrooke.

Contenu

- L'intelligence émotionnelle;
- Les liens entre les sentiments vécus et les besoins sous-jacents;
- Les styles de communication en travail d'équipe

QUAND

8 avril 2026
10 h 30 à 12 h

DURÉE

90 minutes

LIEU

**Campus principal de
Sherbrooke LOCAL**
B6-1010

Date limite d'inscription :
1 avril 2026

- Les traits/forces/points de vigilance/besoins reliés à chacun des styles de communication;
- Les pistes de solutions pertinentes qui répondent aux besoins de chacun des styles de communication.

Approche pédagogique

- Atelier interactif et participatif
- Exercices introspectifs et dynamiques en petits groupes de discussion (2 ou 3 personnes)



Félix Guay-Dufour est psychologue du travail. Très tôt dans son parcours, il s'est doté comme mission professionnelle de contribuer à créer des milieux travail et d'études sains, bienveillants et favorables à la santé mentale des individus. Il travaille comme coordonnateur de projets au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et comme coordonnateur de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur. Il est également chargé de cours aux départements de psychologie et d'adaptation scolaire et sociale à l'Université de Sherbrooke.



Sébastien Jacques est psychologue organisationnel. Depuis 12 ans, il aide des équipes et des gestionnaires dans des projets de changement au travail, que ce soit dans les secteurs public, privé ou communautaire. Il est passionné par le développement des compétences. Depuis 10 ans, il enseigne et donne des formations en psychologie et en gestion des ressources humaines, au cégep et à l'université. Depuis quelques années, il travaille aussi comme consultant. Plus récemment, il est devenu coordonnateur du projet HORS-PISTE au travail, au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale.

Politique d'annulation

Toute annulation d'inscription doit être signalée par courriel au plus tard sept (7) jours avant le début de la formation pour être remboursée en totalité.

Si votre demande d'annulation se fait après le délai de 7 jours, aucun remboursement ne sera effectué.

L'Université se réserve le droit d'annuler la formation si le minimum de participants requis n'est pas atteint. Dans cette éventualité, les frais d'inscription seront remboursés en totalité.

Veillez noter que vous pouvez transférer votre inscription à une autre date une fois seulement. Pour ce faire, vous devez nous avvertir par courriel au plus tard sept (7) jours avant le début de la formation de votre présente

inscription.

Reçu pour déclaration fiscale

Cette formation vise à donner ou à augmenter la compétence nécessaire à l'exercice d'une activité professionnelle.