UQO | FORMATION CONTINUE

Bien-être et santé mentale

Prévention de l'épuisement personnel et professionnel

Présentement, cette formation est offerte uniquement en format privé.

Contexte

En cette période de grands bouleversements, il est difficile de demeurer performant en tout temps, au travail et partout ailleurs. Nous sommes entraînés dans un tourbillon qui peut déstabiliser et même conduire à l'épuisement.

Cet atelier introspectif offre un temps de recul pour identifier les compromis et les sacrifices qui accompagnent nos choix et nos priorités d'action, mais aussi les bénéfices qu'on en retire en contrepartie. Elle prend la forme d'un exercice de positionnement suivi d'une réflexion approfondie sur les éléments les plus percutants. C'est l'occasion pour chacun et chacune de consolider ses valeurs personnelles en lien avec les concepts de performance et d'accomplissement de soi au travail ainsi que dans la vie de tous les jours.

Objectifs pédagogiques

Cette formation vise à préserver l'équilibre et la santé mentale en remettant en perspective la notion de performance pour favoriser un meilleur retour sur investissement des efforts au travail et dans la vie personnelle. Au terme de la formation, vous serez en mesure de :

- développer une meilleure connaissance de vous-même;
- clarifier vos obligations et vos priorités d'action;
- diminuer votre niveau de stress et d'augmenter votre sentiment d'apaisement.

Contenu

- Introspection
- Valeurs individuelles
- Responsabilités et engagement moral
- Plan d'action personnel

Approche pédagogique

La démarche de réflexion et d'apprentissage repose sur de courts exposés, l'établissement de liens entre les concepts et la réalité de la personne participante, des discussions, des exercices ainsi que sur des outils concrets transférables en milieu de travail. Pour consolider les apprentissages, une capsule synthèse (aide-mémoire) est aussi transmise aux personnes participantes 2 mois après la formation.

Clientèle cible

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de profiter d'un temps de recul pour clarifier ses priorités d'action afin de prévenir l'épuisement personnel et professionnel.

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de 3 heures et donne droit à 0,3 UFC-UQO.

Personne formatrice

Détentrice d'un MBA et diplômée en psychologie, ***Isabelle Bédard*** est présidente-directrice générale de CIB Développement organisationnel, un cabinet-conseil qui a pour mission, depuis 1998, de conseiller et former les gestionnaires et chefs d'entreprises dans la saine gestion de leurs équipes de travail.

Mme Bédard est aussi chargée de cours en gestion des ressources humaines à l'Université du Québec en Outaouais et à l'Université McGill, membre de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés du Québec, Fellow de l'Ordre des administrateurs agréés, membre de *l'Academy of Management* et de la Société canadienne de psychologie. Elle détient le titre de CMC (conseillère en management certifiée).

Son livre « Gérer le personnel » a remporté le Prix du livre d'affaires dans la catégorie Guide pratique. En 2010, elle a reçu la mention honorifique d'Ambassadrice de la Faculté des sciences humaines de l'Université du Québec à Montréal. En 2020, l'UQO lui a décerné le Prix d'excellence Hubert-Lacroix en enseignement.