UQO | FORMATION CONTINUE

Compétences personnelles et relationnelles

Confiance et performance au travail : susciter l'engagement par le sentiment d'efficacité personnel

Contexte

Mon niveau de motivation, mes états émotionnels et mes comportements dépendent plus de ce que je crois que de ce qui est objectivement vrai ! Vous le saviez? Valoriser le sentiment d'efficacité personnelle (SEP) est une approche de gestion à la fois bienveillante et structurante. Le SEP repose sur quatre comportements clés que vous pouvez intégrer quotidiennement avec votre équipe. Il constitue également une base solide pour développer vos compétences émotionnelles.

Objectifs pédagogiques

Au terme de la formation, les personnes participantes seront en mesure :

1. Identifier les facteurs influençant l'efficacité individuelle et collective
2. Reconnaitre les émotions dominantes dans votre milieu de travail
3. Créer un milieu de travail sain et stimulant

Contenu

Définir le sens afin d'atteindre les performances

- Si on ne connait pas la destination à atteindre, tous les chemins sont bons !

Les 4 éléments composant le SEP

1. Les expériences actives de maîtrise = nos indicateurs de capacité
2. La comparaison sociale
3. La persuasion sociale
4. Les états physiologiques et émotionnels

Les sources nourricières du SEP

Un modèle pratique et stimulant

Clientèle cible

Gestionnaires, personne professionnelle, responsables d’une équipe et toute personne désirant développer sentiment d’efficacité personnel.

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.

Logistique et déroulement

- Les groupes seront limités à un maximum de 15 personnes participantes.
- La formation se déroulera via la plateforme Zoom.
- Pour assurer une bonne qualité de connexion, un accès Internet à haute vitesse et un microphone sont nécessaires.
- Bien que l’utilisation d’un ordinateur soit privilégiée, d’autres dispositifs technologiques sont également acceptés.
- Afin de maximiser l’interaction et la dynamique de groupe, nous recommandons fortement l’utilisation d’une caméra.
