UQO | FORMATION CONTINUE

Compétences personnelles et relationnelles

Développer son quotient d’adaptabilité

À distance 525 $

19 janvier 2027 | 9:00 à 12:00
20 janvier 2027 | 9:00 à 12:00

Inscriptions acceptées jusqu'au 5 janvier 2027

Contexte

Le monde et les milieux de travail sont en constante transformation et cela engendre des défis de plus en plus complexes et une adaptation considérable de la part des individus et des équipes de travail. Or, chacun réagit différemment face au changement et à l’incertitude.

Développer son quotient d’adaptabilité (QA), c’est apprendre à rebondir et à s’ajuster aux situations nouvelles et plus difficiles qui se présentent à nous. Cela contribue au bien-être en plus de permettre de faciliter les apprentissages et l’innovation. Ces compétences sont essentielles pour quiconque désire prospérer dans un environnement VICA/BANI[1].

Cette formation est l’occasion de prendre du recul et de s’offrir de nouvelles perspectives à propos de soi-même, en nous incitant à utiliser nos forces, individuelles et collectives, ainsi que notre pouvoir personnel afin de composer plus positivement avec les défis du 21e siècle. Elle permet d’apprendre à être résilient et à transformer les transitions en occasions d’apprentissage et d’innovation., essentielle pour relever les défis du 21e siècle.

Objectifs pédagogiques

À la fin de cette formation, les personnes apprenantes seront en mesure de :

- Changer leur état d’esprit face à des situations difficiles ;
- Cerner leur zone de pouvoir personnel et investir leur énergie différemment pour un plus grand bien-être ;
- Choisir des stratégies d’adaptation en adéquation avec les personnes et les situations ;
- Appliquer des techniques et utiliser des outils simples et puissants pour rebondir et prospérer dans un environnement changeant et complexe.

Contenu

- Métaphore du voilier
- Bien-être et situations vécues
- Développement du quotient d’adaptabilité grâce au pouvoir de :
    - L’attention
    - Les croyances et les pensées
    - La motivation
    - L’adaptation dans l’action
- Plan d’action

Approche pédagogique

L’approche pédagogique est dynamique, pratique, interactive et centrée sur la personne apprenante : présentations, introspection, discussions en groupe, exercices individuels et en groupe.

Clientèle cible

Toute personne qui désire développer sa capacité à s’adapter afin de mieux composer avec les changements et l’incertitude, tout en augmentant sa confiance en soi et son bien-être.

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d’une durée de 6 heures et donne droit à 0,6 UFC-UQO.
