

☞ Compétences personnelles et relationnelles

Pour mieux vivre le changement en période de pandémie

Contexte

En cette période de pandémie, les changements continuent d'être rapides et nombreux. Nos habitudes et nos façons de faire sont bousculées et les effets du stress et de l'anxiété se font ressentir durement au quotidien.

Mais cette période difficile nous donne aussi l'occasion de remettre en perspective nos valeurs et nos priorités, tant sur le plan personnel qu'organisationnel.

Cette formation aide les personnes participantes à prendre du recul face à leur situation spécifique et à s'outiller pour mieux composer avec le changement.

Objectifs pédagogiques

Cette formation permet de cerner des façons de faire pour mieux composer avec le changement dans des situations difficiles. Au terme de la formation, vous serez en mesure de :

- recadrer vos valeurs et vos priorités dans le contexte actuel;
- favoriser une meilleure gestion du stress et de l'anxiété.

Contenus

- Recadrage des critères d'efficacité personnelle
- Phases d'intégration du changement
- Gestion des priorités par niveaux de stress (GPNS)
- Résilience et combativité

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

Toutes les personnes qui se sentent bousculées ou déstabilisées par les changements rapides et nombreux occasionnés par la pandémie.

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.

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.

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/mieux-vivre-changement-periode-pandemie>