



LE 15 FÉVRIER 2021

WEBINAIRE

Horaire : 12 h à 13 h 30

TARIF : GRATUIT

INSCRIPTION

Date limite : 11 février 2021

POUR INFORMATION
Mme Sandra Melançon
418 654-0014, poste 227
smelancon@aqcs.ca

POLITIQUE D'ANNULATION

Le remboursement du coût d'inscription sera accordé à la réception d'un avis écrit à l'AQCS transmis par courriel à smelancon@aqcs.ca cinq jours ouvrables avant le début de l'activité. Dans le cas d'une annulation reçue par courriel après ce délai, le remboursement du coût d'inscription moins des frais administratifs de 50 \$ sera accordé au participant. Si le participant ne peut se conformer à cette politique d'annulation, l'Association se verra dans l'obligation de lui facturer la totalité des frais d'inscription. La substitution de participant est acceptée. L'Association se réserve le droit d'annuler l'activité advenant un nombre insuffisant d'inscriptions. Les personnes inscrites seront alors remboursées.

OPTIMISER VOTRE ÉNERGIE AU TRAVAIL

Offert par la Commission professionnelle de l'organisation scolaire et de l'AQCS

Conférencière : MARIE DOYE
(associée, consultante et formatrice)

PRÉSENTATION DE LA FORMATRICE

Marie Doye est formatrice et consultante en développement organisationnel pour Réseau D.O.F. depuis 1999 ; elle est membre en règle de l'Ordre des travailleurs sociaux du Québec.

Son expérience de formatrice est variée. Elle a été chargée de cours à l'université de Sherbrooke, où elle a développé ses habiletés à diffuser des contenus variés, tant en intervention de première ligne en santé et services sociaux qu'en accompagnement d'établissements en changements organisationnels.

Elle a coaché pendant cinq ans, les gestionnaires de l'Action sociale de la Société de chemin de fer à Paris et formé des gestionnaires sur le thème de la crédibilité à la Commission européenne à Bruxelles.

DESCRIPTION

Au terme de cette conférence, les participants auront :

- identifié quelques incidents critiques susceptibles de les affecter;
- exploré le concept d'équilibre;
- pris connaissance d'une définition concrète de la distanciation psychologique;
- se seront familiarisés avec quelques moyens permettant créer une vie équilibrée
- découvert notre modèle de gestion des sentiments au travail;
- distingué l'état de flow et l'état d'anxiété
- entendu les composantes du bien-être au travail
- identifié leurs forces pour optimiser leur énergie au travail

Contenu

- Définitions : déstabilisation, équilibre, énergie.
- Les bases de la psychologie positive.
- Les composantes de l'énergie
- Un test pour identifier les forces-signature



**Commission professionnelle
Organisation scolaire**