



CALENDRIER DE
FORMATIONS 2020-2021
FORMATEURS-FORMATRICES

PROGRAMME
DE FORMATION

DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SHERBROOKE

MERCI À NOS COLLABORATEURS :



Avec la participation financière de:



Calendrier de formation 2020-2021

Date	Formation	Durée	Prix
Mardis 3 novembre et 17 novembre 2020 (groupe 1)	L'usure de compassion : jusqu'où aller sans se brûler ?	Deux demi-journées (9 h 30 à 11 h) Formation en ligne	Membre : 40 \$ Non-membre : 50 \$
Vendredi 6 novembre 2020	Une routine créative, vivante, c'est possible !	Une demi-journée (10 h à 12 h) Formation en ligne	Membre : 40 \$ Non-membre : 50 \$
Jeudis 12 novembre et 19 novembre 2020	Urgence ou priorité ?	Deux demi-journées (9 h à 12 h) Formation en ligne	Membre : 70 \$ Non-membre : 80 \$
Mardis 10 novembre et 24 novembre 2020 (groupe 2)	L'usure de compassion : jusqu'où aller sans se brûler ?	Deux demi-journées (9 h 30 à 11 h) Formation en ligne	Membre : 40 \$ Non-membre : 50 \$
Jeudi 21 janvier 2021	ABC de l'intervention pour les non-intervenants	Une journée (9 h à 16 h) Présentiel	Membre : 70 \$ Non-membre : 80 \$
Mardis 12 janvier et 19 janvier 2021	Lâcher prise	Deux demi-journées (9 h à 12 h) Formation en ligne	Membre : 70 \$ Non-membre : 80 \$
Jeudis 11 février et 18 février 2021	Prendre la parole en public : ça s'apprend !	Deux demi-journées (10 h à 12 h) Formation en ligne	Membre : 40 \$ Non-membre : 50 \$
Jeudi 4 mars et mercredi 10 mars 2021	Marketing social	Deux demi-journées (9 h 30 à 12 h) Formation en ligne	Membre : 70 \$ Non-membre : 80 \$
Mardi 9 mars 2021	Présider une assemblée délibérante en utilisant le code de procédure	Une journée (9 h à 16 h) Présentiel	Membre : 70 \$ Non-membre : 80 \$
Mercredis 7 avril et 14 avril 2021	Bilan et rapport annuel d'activités : deux étapes importantes de la reddition de comptes	Deux demi-journées (10 h à 12 h) Formation en ligne	Membre : 40 \$ Non-membre : 50 \$
Mardis 13 avril et 20 avril 2021	Utiliser intelligemment ses émotions	Deux demi-journées (9 h à 12 h) Formation en ligne	Membre : 70 \$ Non-membre : 80 \$

L'usure de compassion : jusqu'où aller sans se brûler ?

Groupe 1 : Mardis 3 novembre et 17 novembre 2020, 9 h 30 à 11 h

Groupe 2 : Mardis 10 novembre et 24 novembre 2020, 9 h 30 à 11 h

Formation en ligne

Formatrice : Mme Madeleine Fortier

Durée : 3 heures

Prix membre : 40 \$

Prix non-membre : 50 \$

Toute personne oeuvrant en relation d'aide peut connaître une forme d'épuisement spécifique : l'usure de compassion. En ressentant la souffrance des personnes dont elle s'occupe, elle peut en subir les contrecoups et sans s'en rendre compte, comme une lente érosion, glisser vers une surcharge émotionnelle, condition propice à l'apparition de l'usure de compassion.

Les effets de l'usure de compassion sont progressifs, insidieux, et encore peu reconnus. Aussi est-il essentiel de prendre conscience des impacts de l'usure de compassion et de trouver des façons de s'en protéger, afin de revenir à la satisfaction de la compassion et pouvoir continuer à aider les autres.

OBJECTIFS

sensibilisation et prévention. Sensibiliser les intervenants en leur donnant de l'information et un temps de réflexion, et prévenir en leur procurant des outils, afin qu'ils puissent prendre soin d'eux et renouveler leur énergie avant de s'épuiser.

CONTENU

- Réflexions sur leur travail, leurs motivations, leurs attentes;
- Définitions : empathie, sympathie, compassion, usure de compassion;
- Usure de compassion, traumatisme vicariant, épuisement professionnel;
- Symptômes de l'usure de compassion et du traumatisme vicariant;
- Discussions en groupes :

- Les causes potentielles de l'usure de compassion;
- Comment se protéger;

- Gérer son stress;
- Culpabilité ou responsabilité?;
- Plan d'action individuel.



Une routine créative, vivante, c'est possible

Vendredi 6 novembre 2020, 10 h à 12 h

Formation en ligne

Formatrice : Béatrice Débarges

Durée : 2 heures

Prix membre : 40 \$

Prix non-membre : 50 \$

Qui a dit qu'une routine était obligatoirement routinière!

Cette conférence interactive vous permettra de découvrir des pistes d'évolution, des outils et des actions pour intégrer une routine créative, vivante et efficace dans votre vie. Vous avez le pouvoir de décider de créer votre propre routine qui contribuera à votre bien-être et votre épanouissement!

OBJECTIFS

- Démystification d'une routine;
- Garder la motivation de vous et de vos collègues;
- Briser l'ennui au travail;
- Autonomie;



CONTENU

- Les saboteurs et les auto saboteurs à la mise en pratique de votre routine;
- Pistes d'évolutions;
- Partage d'expérience;
- D'outils et des actions pour vous créer une routine créative, vivante et efficace à court, moyen et long terme;

Urgence ou priorité ?

Jeudis 12 novembre et 19 novembre 2020, 9 h à 12 h

Formation en ligne

Formateur : Alain Deschênes

Durée : 6 heures

Prix membre : 70 \$

Prix non-membre : 80 \$

Avez-vous le sentiment d'être à bout de souffle, de courir d'une urgence à l'autre, de toujours remettre à plus tard des tâches importantes? Vous demandez vous comment relever le défi quotidien que représentent la planification et l'organisation de son temps? Cette session vous permettra d'identifier et d'expérimenter des méthodes et des outils appropriés : objectifs, priorités, échéancier, calendrier, agenda, moyens pour contrer les « envahisseurs ».

OBJECTIFS

- Situer l'importance de la planification comme outil de travail;
- Identifier les obstacles à une bonne gestion de temps;
- Découvrir de méthodes de gestion de temps adaptées aux nouvelles réalités.

CONTENU

- Les lois intrinsèques à la gestion de temps et de projets;
- Les changements entraînés par l'avènement des nouvelles technologies;
- Des méthodes d'analyse de ses habitudes de travail;
- Des stratégies pour établir ses priorités et faire des choix;
- Des méthodes de gestion de temps quotidienne, hebdomadaire, mensuelle, annuelle.



ABC de l'intervention pour les non-intervenants

Jeudi 21 janvier 2021, 9 h à 16 h

Présentiel

Formatrice : Lise Noël

Durée : 6 heures

Prix membre : 70 \$

Prix non-membre : 80 \$

Comment agir en présence de personnes mécontentes, désorganisées, désorientées ou simplement envahissantes...

Dans votre travail vous êtes confrontés à un moment ou l'autre à des situations qui vous apparaissent difficiles ou conflictuelles. Cet atelier propose une série d'exercices et de mises en situation pour apprendre à mieux composer ou pour améliorer votre capacité à faire face aux situations difficiles ou complexes, savoir mettre ses limites et se désengager lorsque nécessaire.

Cet atelier vous propose une série d'exercices et de mises en situations pour apprendre à mieux composer ou pour améliorer votre capacité à faire face aux situations difficiles ou complexes, savoir mettre vos limites et vous désengager lorsque nécessaire.

OBJECTIFS

- Outiller les non-intervenants pour améliorer leur capacité à mieux composer et à faire face aux situations difficiles ou complexes;
- Explorer sur les bases de l'intervention;
- Prendre conscience des valeurs et du cadre de référence de votre organisation (valeurs, philosophie, approche, cadre de référence, code de vie, etc.);
- Explorer de nouvelles manières de faire.

CONTENU

- Les bases : accueil – bienveillance - communication;
- Les bases de l'écoute : entendre, porter attention, comprendre, répondre et mémoriser;
- Les obstacles à la communication et les réactions défensives;
- Quelques techniques utiles : la reformulation, la clarification, le questionnement;
- Poser des limites et les communiquer, faire une demande de changement de comportement ;
- Des outils pour se comprendre et comprendre les autres : la boîte à pression, la main de la communication, le RAP.

Lâcher prise

Mardis 12 janvier et 19 janvier 2020, 9 h à 12 h

Formation en ligne

Formateur : Claude Sévigny

Durée : 6 heures

Prix membre : 70 \$

Prix non-membre : 80 \$

S'agripper à quelque chose qui nous empêche d'avancer, c'est comme ramer pour prendre le large sans avoir détaché le bateau. Lâcher-prise, c'est se donner des moyens pour relâcher nos croyances limitatives afin de devenir un être libre de créer son bonheur. Cela a pour effet de transformer l'impuissance en ouverture vers un futur possible, meilleur. *Pourquoi pas!* Le lâcher-prise est plus qu'une simple promesse de soulagement. Cela demande des attitudes particulières et des efforts pour réussir à résoudre des problèmes et trouver une paix intérieure. Cette formation pratique apporte des outils et des moyens concrets pour réussir les étapes du lâcher prise pour soi-même ou dans un accompagnement à une autre personne.

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est le lâcher-prise;
- Distinguer ce que l'on peut contrôler;
- influencer et non contrôler: demeurer flexible;
- Se faire confiance pour réussir un lâcher-prise;
- Repérer et nommer les émotions fortes pour se libérer;
- Passer efficacement au travers des 7 étapes du lâcher-prise pour réussir un changement important;
- Faire son deuil du passé, vivre le moment présent et aller vers un avenir meilleur;
- Pardonner afin de diminuer la souffrance;

CONTENU

- La définition du lâcher-prise;
- Les 7 étapes du lâcher-prise;
- Les attitudes aidantes;
- Les stratégies qui ont fait leurs preuves;
- Le FLOW pour être dans son bonheur;
- Le pardon dans le lâcher-prise;



Prendre la parole en public : ça s'apprend !

Jeudis 11 février et 18 février 2021, 10 h à 12 h

Formation en ligne

Formatrice : Julie Gauthier

Durée : 4 heures

Prix membre : 40 \$

Prix non-membre : 50 \$

Vous aimeriez que vos interventions traduisent fidèlement votre pensée... Vous désirez démontrer plus d'assurance devant un groupe? Vous voulez favoriser la démocratie dans votre organisation de façon à ce que chacun ose prendre la parole et la place qui lui revient? Cet atelier vous donne des trucs pour apprivoiser le trac, parler au micro, apprendre à organiser vos idées pour livrer un message court et vivant.

OBJECTIFS

Objectif général

- S'habiliter à prendre la parole avec plus d'assurance devant un groupe, dans des circonstances variées, de façon à favoriser la démocratie dans nos organisations.

Objectifs spécifiques

- Démystifier les peurs et les résistances qui bloquent la prise de parole (apprendre à apprivoiser le trac);
- Apprendre à bien organiser ses idées pour livrer un message qui soit court, vivant, clair et bien adapté au public visé.

CONTENU

- Le trac : son origine, des moyens pour l'apprivoiser;
- Les micros et la voix;
- Structurer sa pensée et organiser ses idées;
- Exercice : intervention de deux minutes et retour sur chacune;
- Apprendre à parler avec sa tête et son cœur;
- Portrait d'un bon communicateur, d'une bonne communicatrice.



Communication : Marketing social

Judi 4 mars et mercredi 10 mars 2021, 9 h 30 à 12 h

Formation en ligne

Julie Gauthier

Durée de 5 heures

Prix membre : 70 \$

Prix Non-membre : 80 \$

Comment faut-il s'y prendre pour réussir à vendre une cause qui nous tient à cœur?

« Cause sociale » et « considérations mercantiles » peuvent-elles faire bon ménage ? Découvrez les rouages du marketing social et les ingrédients de base qui vous aideront à gagner la confiance de nouveaux adhérents et à faire avancer la cause que vous défendez.



OBJECTIFS

- Outiller les participantes et les participants pour les aider à choisir les stratégies de communication les plus efficaces en fonction des objectifs, du public cible et du message à livrer et leur permettre de concevoir une campagne de marketing social.

CONTENU

- Le marketing social, c'est... (clarification, définition);
- Quelles stratégies et quels outils pour quels publics?;
- L'élaboration d'une campagne de marketing social; les 6 étapes essentielles;
- Échange sur vos bons coups et vos difficultés pour vendre et promouvoir vos projets et votre milieu.



Présider une assemblée délibérante en utilisant le code de procédure

Mardi 9 mars 2021, 9 h à 16 h

Présentiel

Formateur : Claude Sévigny

Durée : 6 heures

Prix membre : 70 \$

Prix non-membre : 80 \$

Vous manquez d'efficacité lors de vos assemblées générales ou vos conseils d'administration ? Beaucoup de temps est perdu à cause d'un manque d'organisation ou d'un mauvais déroulement d'assemblée? Pour faire progresser vos réunions formelles, il est bon de maîtriser les règles qui régissent les assemblées délibérantes. Cette formation vise à expliquer l'organisation d'une **assemblée délibérante** et à **outiller les présidents d'assemblée aux principales règles de procédures**. Bien utiliser, ces règles de base favorisent la démocratie, l'efficacité et la satisfaction des réunions.

OBJECTIFS

- Appliquer le déroulement chronologique d'une assemblée délibérante;
- Élaborer un ordre du jour dynamique;
- Distinguer les différences entre une assemblée délibérante et les autres types de réunion;
- Différencier le rôle d'animateur de celui de président d'assemblée;
- Situer la dimension légale des codes de procédures;
- Distinguer les principales règles de procédures;
- Expérimenter les principales règles de procédures;
- Formuler, modifier et débattre une proposition en cours de réunion;



CONTENU

- Les composantes d'un ordre du jour;
- Les étapes du déroulement d'une assemblée;
- Les dix procédures les plus courantes;
- La dimension légale des règles de procédure;
- La proposition principale et ses possibles modifications;

Bilan et rapport annuel d'activités : deux étapes importantes de la reddition de comptes

Mercredis 7 avril et 14 avril 2021, 10 h à 12 h

Formation en ligne

Formatrice : Julie Gauthier

Durée : 4 heures

Prix membre : 40 \$

Prix non-membre : 50 \$

La reddition de comptes est un exercice incontournable pour toute organisation. Le bilan de fin d'année et le rapport annuel d'activités sont deux étapes qui aident à sa réalisation. Le premier permet de faire le point sur l'année qui vient de s'écouler. Le rapport annuel doit traduire le dynamisme de votre vie associative et de votre engagement envers la communauté. Cet atelier vous fournit les outils nécessaires et des astuces utiles pour leur réalisation.

OBJECTIFS

- Situer le bilan annuel et ses composantes ainsi que la production du rapport annuel d'activités dans le cycle de gestion de l'organisme;
- Outiller les participant.e.s pour la réalisation de l'exercice de bilan annuel et de perspectives et pour la préparation et la production du rapport annuel d'activités.

CONTENU

- Le bilan et le rapport d'activités dans le cycle annuel de gestion de l'organisation;
- Le bilan des activités – une forme d'évaluation;
- Les conditions à mettre en place pour un bilan efficace : outil de cueillette d'information et des canevas pour une démarche de bilan annuel et perspectives;
- Le rapport annuel d'activités : pour qui? Pourquoi?;
- Contenu du rapport annuel d'activités : ses rubriques;
- Aide-mémoire pour la préparation du rapport;
- Forme et format;
- Trucs et astuces pour la rédaction du rapport annuel d'activités;

Utiliser intelligemment ses émotions

13 avril et 20 avril 2021, 9 h à 12 h

Formation en ligne

Formatrice : Nathalie Lamarre

Durée : 6 heures

Prix membre : 70 \$

Prix non-membre : 80 \$

Il est reconnu que les gens les plus productifs et équilibrés possèdent une intelligence émotionnelle supérieure. Ces gens accordent une grande importance à la gestion de leurs émotions et à celles des autres. Ils sont capables de rester en équilibre à travers les multiples contraintes de leur emploi.

L'intelligence émotionnelle au travail se compose de compétences précises intra personnelles et interpersonnelles que toute personne peut maîtriser dans les différentes situations qu'elle rencontre. Dans un milieu de travail, la nature des relations entre les gens est souvent émotive. Les gens sont régulièrement interpellés dans leurs émotions par les partenaires, les collègues ou par les clients. Il devient donc, primordial de bien gérer ses émotions personnelles de manière à garder élevés sa motivation, son efficacité et son énergie.

OBJECTIFS

- Prendre conscience de soi dans des situations de travail;
- Gérer ses émotions avec stratégie;
- Trouver sa motivation intérieure;
- S'affirmer adéquatement auprès des autres;**
- Se révéler à une personne de confiance;
- Prévenir les émotions fortes négatives;
- Rester en équilibre même dans des situations délicates;
- Aider efficacement une personne par de l'écoute active;**



CONTENU

- La conscience de soi;
- La gestion de ses émotions;
- La motivation de soi;
- La maîtrise de ses relations humaines;

Nos formatrices et formateurs

- **L'usure de compassion : jusqu'où aller sans se brûler ?**



MADELAINE FORTIER

Accompagnatrice et formatrice agréée

Je compte plus de onze ans d'expérience comme formatrice (ateliers, formations) et accompagnatrice (coaching individuel) de gestionnaires, dans le privé et le communautaire, et près de 30 ans comme coach et accompagnatrice en carrière.

Ma vision : *accompagner les gestionnaires dans la gestion et le développement de leurs ressources la plus précieuse : leurs ressources humaines.*

J'ai une excellente connaissance et compréhension des enjeux de la supervision, du rôle critique du gestionnaire et de l'importance pour celui-ci d'être formé, outillé, afin de faire face aux nombreux défis reliés à son rôle.

Depuis plusieurs années, j'offre également des formations sous forme d'ateliers ou de conférences, pour aider les intervenants, conseillers, proches aidants, bénévoles, à se protéger et à prévenir l'usure de compassion pour eux-mêmes et les autres. Conseillère et formatrice depuis près de 30 ans, j'ai vécu un problème d'usure de compassion dans mon travail et aussi comme proche aidante. Je ne savais pas ce qui m'arrivait, et lorsque je l'ai compris, j'ai voulu aider les autres à s'en protéger.

Depuis plus de 4 ans, j'offre maintenant des ateliers, des conférences, des formations et de l'accompagnement pour les intervenants, les conseillers, les proches aidants et les bénévoles, dans une optique préventive.

Nos formatrices et formateurs

- **Une routine créative, vivante, c'est possible !**



Béatrice Débarges

« Grâce à l'impermanence, tout est possible. La vie elle-même est possible. Si un grain de blé n'était pas impermanent, il ne pourrait se transformer en tige de blé. Et si la tige de blé n'était pas impermanente, elle ne pourrait jamais produire l'épi de blé que nous mangeons ». Thich Nhat Hanh

Vivre avec de la douleur chronique pendant 21 ans m'a permis de prendre conscience de cette impermanence et de l'importance de vivre ici et maintenant.

Vivre et être, tout simplement.

Aujourd'hui, je vis sans douleur chronique, une renaissance !

Aujourd'hui, je me tourne vers mon élan de vie à savoir enseigner, transmettre, outiller, accompagner, communiquer, échanger et partager mes savoirs en communication relationnelle, mes savoirs expérientiels de vie et mes savoirs scientifiques auprès de toutes personnes ayant le désir de prendre soin de soi ; **d'aller vers l'équilibre et l'autonomie ; d'apprendre à communiquer et ainsi améliorer la santé de leurs relations dans toutes les sphères de leur vie !**

Prendre soin de soi ne signifie pas « **Moi d'abord** », cela signifie « **Moi aussi** ».

Béatrice Débarges

MSc. Sciences Cliniques, MSc. Physiologie, FCA

Formatrice et coach en communication relationnelle

Ateliers de groupe – Conférences – Accompagnement individuel

Oser être Soi - Équilibre – Autonomie – Santé des relations

Nos formatrices et formateurs

- Urgence ou priorité?



Alain Deschênes, Centre St-Pierre

M. Deschênes œuvre dans le milieu communautaire depuis plus de 25 ans à titre d'intervenant, de formateur et directeur général. Son parcours professionnel dans différents milieux (itinérance, employabilité, gestion des ressources bénévoles, milieu associatif) l'a amené à développer une conception dynamique de l'organisation où les employés sont des partenaires précieux dans l'atteinte de la mission.

Son approche de formation et d'accompagnement est centrée sur les besoins des participants grâce à des présentations dynamiques permettant l'application des notions apprises en fonction de la réalité des organisations. Détenteur d'un baccalauréat en psychosociologie de la communication, il poursuit une maîtrise en administration publique le maintenant en contact avec les toutes dernières connaissances et approches sur les tendances de gestion des organisations.

Thématiques des formations / accompagnement / animation et consultations

- Planification stratégique, plan d'action et plan de travail
- Gestion des ressources bénévoles (recrutement, sélection, encadrement, gestion du risque)
- Développement organisationnel
- Accompagnement de direction générale
- Cycle de gestion
- Gestion de temps

Nos formatrices et formateurs

- **ABC de l'intervention pour les non-intervenants**



Lise Noel, Centre st-pierre

œuvre dans le domaine de l'intervention sociale et de la formation depuis près de 40 ans. Elle a développé une expertise dans les champs des processus qui favorisent la prise de parole, la construction des identités, le développement de la capacité d'agir des personnes et des collectivités. Ses expériences l'ont amenée à explorer différentes facettes de l'intervention : coaching professionnel, relation d'aide, organisation communautaire, formation, concertation et mobilisation.

Elle a travaillé à la réalisation de plusieurs documents pédagogiques, entre autres :

- Canevas de formation du Centre St-Pierre
- Boite à outils sur le cycle de gestion annuel des organisations
- **Guide de formation sur les réseaux d'entraide en milieu travail (CSN)**
- Cahier pour les ateliers sécurité pour les adultes et les aînés, Pleins Pouvoirs Kidpower¹
- Contribution dans le guide « un quartier sans préjugé les préjugés » Baobab familial
- **Film et guide d'animation « Profession vieillir », pour la Coalition pour le maintien dans la communauté COMACO**

Mme Noël a aussi suivi des formations spécialisées :

- **Personne-ressource² à l'approche du Développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités (DPA-PC)** développée par Yan Le Bossé
- **Approche intégrée de l'empowerment** développée par la travailleuse sociale Diane Chayer, Coopération force action³
- Instructrice certifiée depuis 2005 Pleins Pouvoirs FULLPOWER
- Fatigue de compassion et trauma vicariant avec Pascale Brillon

Nos formatrices et formateurs

- **Lâcher prise**
- **Présider une assemblée délibérante en utilisant le code de procédure**

Claude Sévigny, Consensus



M. Claude Sévigny est originaire de Sherbrooke. Il a complété ses premières études à Thetford Mines où il a vécu pendant 23 ans. Il vit à Sherbrooke depuis 1983 pour y travailler et aussi poursuivre des études universitaires. En 1988, il a fondé sa propre organisation nommée CONSENSUS qui se veut une ressource en animation de réunion, en formation et en consultation. Claude Sévigny prône ouvertement la recherche de consensus plutôt que le recours à des stratégies d'affrontement. M. Sévigny est Andragogue de formation: ce qui veut dire Formateur d'adultes. Il est diplômé du 2e cycle à l'Université de

Sherbrooke. Il est membre agréé de l'Ordre des conseillers en ressources humaines du Québec, CRHA. De plus, il est Moniteur agréé de Leaders efficaces, de Coaching et de Communication efficace par l'école du Dr Thomas Gordon. Depuis 1990, M. Sévigny est formateur pour la société Actualisation qui oeuvre dans le domaine de l'édition et de la formation. Il est reconnu pour son côté « **praticopratique** », son sens de l'humour et sa capacité de s'adapter à la réalité de ses clients. Il intervient auprès de différentes organisations. Institutionnelles : Ministères du Québec et du Secteur public, Caisses Desjardins Manufacturières : Cascades, Jyco, Bestar, Waterville T.G., Bombardier, Domtar, Camoplast Associatives : Coopératives, Corporations sans but lucratif, Centres de la petite enfance.

CONSENSUS

Consensus se passionne pour l'aspect humain des organisations. Du fonctionnement optimal d'équipe à la gestion de soi au travail et à l'exercice du rôle de gestionnaire.

Lors de nos formations, nous préconisons l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes (andragogie) qui font référence à l'expérience des participants. Pour cette raison, dans nos interventions, il y a de la place à la discussion et aux échanges. De plus, nous favorisons les études de cas, les exercices pratiques et les entraînements afin de maximiser le développement de compétences pratiques. Le tout se déroulant dans une ambiance de partage, de respect et de plaisir.

Nos formatrices et formateurs

- Prendre la parole en public : **ça s'apprend !**
- Communication : Marketing social



Julie Gauthier

Après plusieurs années comme gestionnaire d'organismes communautaires, Julie Gauthier a joint l'équipe du Centre Saint-Pierre à titre de formatrice en développement organisationnel et communications.

Curieuse et polyvalente, elle oeuvre dans plusieurs champs d'action tels que le développement organisationnel et stratégique des organisations, la gestion des ressources humaines, la concertation et le partenariat ainsi que les communications. Elle est détentrice d'un baccalauréat en Études françaises de l'Université de Montréal et a fait sa scolarité de maîtrise en gestion des PME à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Ayant à coeur l'éducation populaire, son approche est basée sur la co-construction avec les organisations qu'elle accompagne

Nos formatrices et formateurs

- **Utiliser intelligemment ses émotions**



NATHALIE LAMARRE, ÉQUIPE CONSENSUS CLAUDE SÉVIGNY

M^{me} Nathalie Lamarre a professé pendant vingt ans en ressources humaines et en gestion du personnel. Depuis 2006, elle intervient auprès des organisations sociales et manufacturières. Elle est formatrice et consultante en développement organisationnel.

Elle assume également des mandats en animation de réunion, en formation et en consultation organisationnelle. Elle a aussi poursuivi des études en programmation neuro linguistique (la PNL). M^{me} Lamarre est donc praticienne en PNL, approche qui est considérée comme dans les meilleures techniques de communication interpersonnelle. Elle est formatrice pour des écoles professionnelles et collégiales au Québec. Sa clientèle est fortement le monde des adultes et des gestionnaires. Elle agit aussi comme médiatrice auprès de plusieurs organisations. Elle donne parfois des conférences sur la maximisation de son potentiel.

Nathalie Lamarre s'est jointe à l'équipe Consensus de M. Claude Sévigny en 2008 pour propager les valeurs et les interventions de cette entreprise.

CONSENSUS

Consensus se passionne pour l'aspect humain des organisations. Du fonctionnement optimal d'équipe à la gestion de soi au travail et à l'exercice du rôle de gestionnaire.

Lors de nos formations, nous préconisons l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes (andragogie) qui font référence à l'expérience des participants. Pour cette raison, dans nos interventions, il y a de la place à la discussion et aux échanges. De plus, nous favorisons les études de cas, les exercices pratiques et les entraînements afin de maximiser le développement de compétences pratiques. Le tout se déroulant dans une ambiance de partage, de respect et de plaisir.