



PLANS DE FORMATION EN LIGNE

VOLET 4

Santé et bien-être des employés

1,1 unité d'éducation continue

ADAPTER SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL POUR DEMEURER EN SANTÉ ET EN SÉCURITÉ

Description

Durant cette formation, vous découvrirez quels sont les éléments ergonomiques primordiaux à mettre en place afin d'adapter votre environnement pour demeurer en santé et en sécurité en effectuant du télétravail.

Objectifs

Comprendre l'importance de l'ergonomie et appliquer l'ajustement de son poste de travail afin de réaliser son télétravail pleinement

Contenu

- Identifier quels sont les éléments pouvant être problématiques dans son poste de télétravail
- Connaître les meilleurs outils et postures à adopter dans le contexte de télétravail
- Développer la capacité à effectuer les ajustements nécessaires afin d'améliorer son environnement de télétravail
- Optimiser ses pratiques de télétravail afin de demeurer en santé et en sécurité

Nombre d'heures

2 heures

Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

Clientèle visée

Toute personne ayant eu besoin récemment d'effectuer du télétravail dans le contexte actuel de distanciation physique

Formateur



Martin Lavallière, professeur-chercheur, UQAC, Lab BioNR

Fort de ses 15 années d'expérience, Martin Lavallière collabore activement avec de nombreux milieux de travail afin de trouver des solutions aux différentes problématiques de santé et sécurité au travail rencontrées par une approche intégrée en facteurs humains et en ergonomie.

FAVORISER DE SAINES HABITUDES DE VIE DANS UN CONTEXTE DE TÉLÉTRAVAIL : DES BIENFAITS POUR TOUS!

Description

Un récent sondage rapportait que l'état d'urgence sanitaire actuel affectait négativement les habitudes de vie de nombreux québécois. En effet, on rapporte une diminution du niveau d'activité physique et de la qualité globale de l'alimentation ainsi qu'une plus grande préoccupation à l'égard du poids corporel. Pour éviter un effet à plus long terme de cette pandémie sur le bien-être et la santé des employés ainsi que sur la performance organisationnelle, il est donc primordial de favoriser de saines habitudes de vie dans ce contexte de télétravail.

Objectif

Outiller les entreprises et les employés pour favoriser de saines habitudes de vie dans un contexte de télétravail

Contenu

- Impacts de la pandémie sur les habitudes de vie des québécois
- La promotion de l'activité physique et de l'alimentation saine pour le bénéfice des employés et des organisations
- Promouvoir de saines habitudes de vie afin de faire face aux nombreux défis du télétravail
- Comment faciliter le maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation dans un contexte de télétravail?

Nombre d'heures

2 heures

Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

Clientèle visée

Dirigeants, gestionnaires, professionnels en ressources humaines ainsi qu'en santé, sécurité au travail et employés

Formatrice



Patricia Blackburn

Patricia Blackburn est professeure agrégée et directrice du Module d'enseignement en kinésiologie au Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi. Kinésiologue de formation, elle possède aussi un doctorat en nutrition. Ses intérêts de recherche portent principalement sur l'influence des habitudes de vie comme l'activité physique, les comportements sédentaires et l'alimentation sur la santé métabolique et la prise en charge de l'obésité et des complications qui y sont associées. Forte de ses 15 années d'expérience dans le milieu universitaire, elle a travaillé avec plusieurs organismes dans la mise en place des stratégies novatrices favorisant de saines

habitudes de vie.

CONNAÎTRE ET COMPRENDRE UN PROCESSUS DE GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

Description

La capacité à gérer son stress est un élément clé dans la vie professionnelle. Elle contribue à l'efficacité, à la performance, au sentiment de fierté professionnelle ainsi qu'à la motivation. Cette formation vous permettra de comprendre le processus du stress ainsi que de vous fournir quelques outils et principes sous-jacents pour améliorer la gestion que vous en faites tant individuellement qu'auprès de vos équipes.

Objectifs

- Comprendre le processus du stress et ses composantes
- Connaître quelques outils simples de gestion et les principes sous-jacents à l'intervention

Contenu

- Reconnaître les manifestations du stress et leurs conséquences
- Processus du stress
- Circonscrire les demandes
- S'outiller pour maximiser nos ressources
- Développer le sentiment « s'auto-efficacité »
- Soutenir les trois besoins à la base de la motivation

Nombre d'heures

2 heures

Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

Clientèle visée

Gestionnaires et professionnels

Formateur



Étienne Hébert

Étienne Hébert est psychologue clinicien et professeur en psychologie spécialisé dans les théories de la personnalité et la psychopathologie au Département des sciences de la santé depuis 2004.

Il a été tour à tour directeur de la Clinique universitaire de psychologie de l'UQAC (2008-2011), directeur du Département des sciences de la santé (2011-2013) et doyen des études (2013-2017).

Il accompagne des athlètes et des entraîneurs de tous les niveaux et de nombreuses disciplines sportives dans la gestion de leur stress, de leurs émotions ainsi que dans l'établissement et la poursuite d'objectifs.

CHANGEMENTS, RUPTURES, TRANSFORMATIONS RAPIDES DANS LES PRATIQUES ORGANISATIONNELLES EN TEMPS DE CRISE – SACHEZ RÉAGIR SINON VOUS ALLEZ DISPARAÎTRE...

Description

Les lectures et actions rapides dans le monde des organisations deviennent une force pour tout gestionnaire, chef de direction ou équipe de travail. Vous adapter rapidement n'est plus une option, mais une nécessité.

Objectifs

- Comprendre les nouveaux schémas du changement dans l'organisation
- Décoder les préoccupations, les résistances, les peurs de votre personnel et s'adapter rapidement
- Voir le changement comme source d'apprentissage
- Développer sa capacité de briser « la zone de confort »
- Développer ses attitudes et aptitudes à la transformation

Contenu

- Modèle de lecture et d'adaptation des contextes du changement – les modèles traditionnels, les modèles VUCA et les disruptions
- Le syndrome du lampadaire
- Modèles d'action et de pensées en cas de changement rapide

Nombre d'heures

3 heures

Frais d'inscription

299 \$ plus les taxes applicables

Clientèle visée

Dirigeants, gestionnaires et superviseurs des équipes de travail

Formateur



Emmanuel Colomb

Professeur associé au Département des sciences humaines et membre du Laboratoire de recherche en intervention sur l'éthique professionnelle (LARIEP), chargé de cours au Département des sciences économiques et administratives depuis 2006 et à l'École nationale d'administration publique (ENAP) depuis 2020, Emmanuel intervient dans de nombreux mandats organisationnels pour la Formation continue de l'Université du Québec à Chicoutimi. Il donne un cours portant spécifiquement sur le leadership dans les groupes et les organisations. Reconnu pour son dynamisme et ses approches pédagogiques novatrices intégrées à la pratique et à la culture des organisations, il relève de nombreux défis de formation et d'accompagnement que lui présente l'UQAC à travers tout le Québec.

ASSURER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SÉCURITAIRE OU COMMENT ÉVITER DE TRANSMETTRE NOS MICROBES!

Description

Lors de cette formation, il sera question des mesures sanitaires à mettre en place afin d'assurer un environnement de travail sécuritaire qui limite les possibilités de transmission et qui répond à la réalité du milieu.

Objectifs

- Comprendre les modes de transmission
- Connaître et comprendre chacune des mesures qui doivent être mises en place

Contenu

- Bref retour sur les modes de transmission
- Présentation des mesures sanitaires à mettre en place
- Explication de chacune des mesures sanitaires (comment et pourquoi les mesures sanitaires permettent de protéger les personnes travaillant dans votre organisation)

Nombre d'heures

2 heures

Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

Clientèle visée

Gestionnaires et employés

Formatrice



Dominique Labbé

Dominique Labbé est infirmière depuis 20 ans et a toujours travaillé dans le secteur de l'urgence. Professeure à temps plein à l'UQAC depuis maintenant 8 ans, elle s'assure de conserver son expertise clinique en travaillant toujours à l'urgence de l'hôpital de Chicoutimi.

Depuis le début de l'état d'urgence liée à la COVID-19, Mme Labbé a travaillé à mettre en place des procédures assurant la protection du personnel soignant lors de la prise en charge des patients infectés. Ces procédures ont été testées dans chacune des six salles d'urgence de la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean via la simulation clinique afin d'adapter les façons de faire à la réalité des différents milieux.

Formation continue

Université du Québec à Chicoutimi
555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1
418 545-5011, poste 1212
formationcontinue@uqac.ca
formationcontinue.uqac.ca

NOTES

Attestation de participation : Pour chaque formation suivie, une attestation correspondant au nombre d'heures de participation sera émise par la Formation continue de l'Université du Québec à Chicoutimi à chacun des apprenants. Une (1) unité d'éducation continue (UEC) est attribuée pour dix (10) heures de participation à une activité d'éducation continue. Un seuil minimal de 80 % du nombre d'heures de participation par activité concernée doit être suivi pour recevoir une attestation de participation.

Outils complémentaires : Des mesures de suivi de la progression de l'équipe d'implantation sont également disponibles pour les dirigeants qui le souhaitent. Possibilité d'accompagnement supplémentaire d'un conseiller virtuel ou sur place. Un soutien technique est disponible pour le dépannage en ligne et pour répondre à toutes vos questions d'ordre technique.