



# PLANS DE FORMATION EN LIGNE

---

## VOLET 1

### Organisation du travail et productivité

0,9 unité d'éducation continue

# CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL COLLABORATIF POUR UNE ÉQUIPE EN TÉLÉTRAVAIL

## Description

Travailler de façon efficiente en équipe en télétravail demande de mettre en place une chaîne d'outils efficace. Dans cette formation, vous découvrirez comment un ensemble d'outils permettent de travailler à distance et vous apprendrez à définir un environnement de travail numérique collaboratif pour des équipes en télétravail.

## Objectifs

- Sélectionner les bons outils
- Définir un environnement de travail à distance
- Communiquer efficacement

## Contenu

- Connaître les outils disponibles
- Analyser les forces et les faiblesses
- Analyser les besoins : communication, partage de documents, travail collaboratif, compétences disponibles
- Définir l'environnement numérique
- Analyser son environnement numérique
- S'approprier les outils

## Nombre d'heures

2 heures

## Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Dirigeants, chefs d'équipes, toute personne devant travailler à 2 ou plus

## Formateur



### Yannick Francillette

Professeur en informatique à l'UQAC, Yannick Francillette est spécialisé dans le domaine du jeu vidéo. Il enseigne aux étudiants les outils de développement de jeu vidéo et surtout les méthodes et outils de communication pour collaborer sur des projets de grande envergure. Depuis 2018, il enseigne certains cours en collaboration avec l'École NAD-UQAC à Montréal.

# GESTION D'UNE ÉQUIPE ET D'UN PROJET À DISTANCE

## Description

Apprenez les rudiments de la gestion d'équipes virtuelles (équipes fragmentées sur plusieurs sites) et développez des stratégies de leadership, de coordination, de synchronisation et de motivation des membres de votre équipe. De plus, apprenez à organiser et à mettre en place une structure d'équipe virtuelle. Cette formation présentera des exemples concrets tirés de cas réels.

## Objectifs

- Comprendre le contexte de la virtualité et les problématiques spécifiques qui y sont rattachées
- Apprendre les éléments de base permettant de structurer et d'organiser une équipe virtuelle

## Contenu

- La virtualité, le leadership transversal et la structure de l'équipe à distance
- Problématiques clés : la communication, le partage d'information, la synchronisation, l'isolement, la cadence
- Stratégies efficaces basées sur l'autonomisation, la rigueur et la régularité, la mise en place de routines, la transparence
- Définir l'environnement numérique et l'écosystème d'outils pour structurer l'équipe virtuelle

## Nombre d'heures

2 heures

## Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Gestionnaires de projets, chefs d'équipes, coordonnateurs, membres d'une équipe à distance, toute personne devant travailler à 2 ou plus dans une équipe virtuelle

## Formateur



### **Bruno Bouchard, Ph. D., IEEE senior**

Bruno Bouchard est directeur du Module d'informatique et de mathématique à l'UQAC. Il enseigne aussi la gestion de projets dans le domaine de l'informatique. Depuis plus de 15 ans, il a été gestionnaire de projets sur des mandats avec des entreprises et organismes publics : formations en ligne, jeux vidéo sérieux, logiciels d'intelligence artificielle pour l'entreprise manufacturière, etc. Une grande partie de ces projets impliquaient des équipes fragmentées sur plusieurs sites. Le professeur Bouchard détient également une certification professionnelle en gestion de projets Agile/Scrum « Professional Scrum Master I (PSM-I) ».

# COMPRENDRE ET RÉAGIR RAPIDEMENT AUX TRANSFORMATIONS DE VOTRE ENVIRONNEMENT : LES CLÉS D'UN LEADERSHIP ADAPTATIF DANS VOS ÉQUIPES DE TRAVAIL

## Description

L'exercice de votre leadership en tant de crise : les attitudes et les comportements qui sauvent.

## Objectifs

- Lire et s'adapter à un contexte organisationnel en changement rapide
- Le rôle des biais cognitifs et la chaîne CPCIC
- Éviter et contrôler vos réflexes d'autodéfense – la gestion de l'incertitude
- Travailler votre capacité à construire du sens dans vos équipes de travail
- Développer votre ambidextrie organisationnelle

## Contenu

- Lire un contexte organisationnel en changement rapide – quelques modèles de gestion pour comprendre votre leadership
- Le rôle des biais cognitifs et vos réflexes d'autodéfense
- Quelques modèles de leadership pour en comprendre l'évolution – VUCA et PILA
- Les outils et techniques du leader pour affronter l'adversité
  - Les stratégies des « optimistes »
  - Quelques leçons des *Navy Seal* – le rôle des « guetteurs »

## 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 (LARIÉP), 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.

# MILIEUX DE TRAVAIL SYNDIQUÉS ET MILIEUX DE TRAVAIL NON SYNDIQUÉS : QU'EN EST-IL DES DROITS DE GÉRANCE DE L'EMPLOYEUR DANS LE CONTEXTE DE TRAVAIL À DISTANCE?

## Description

Il sera expliqué aux participants les principales différences pour l'application des droits de gérance en fonction de la présence ou non d'une association accréditée (un syndicat), et ce, en fonction des principales législations applicables et à la lumière du nouveau contexte du travail à distance.

## Objectifs

- Prendre conscience des principales règles de droit pour la gestion des relations de travail lorsqu'il y a présence d'une unité de négociation accréditée (un syndicat) par rapport à ce qu'il en est dans les autres cas
- Connaître les dispositions d'ordre général des législations applicables
- Prendre conscience des changements à apporter dans la gestion des ressources humaines en fonction de la présence d'une unité de négociation au sein de l'entreprise

## Contenu

- Présentation du contrat de travail selon le Code civil du Québec et des dispositions relatives au travail prévues à la Charte des droits et libertés de la personne
  - La genèse de la Loi sur les normes du travail et ses principales dispositions
  - Qu'advient-il de la gestion des RH lorsqu'un syndicat est accrédité dans votre organisation en vertu du Code du travail?
- N. B. Comme la formation est limitée dans le temps, il ne sera abordé que les dispositions des principales lois provinciales du travail, faisant du coup abstraction des environnements de travail régis par la législation fédérale.

## Nombre d'heures

2 heures

## Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Des dirigeants d'entreprises qui doivent composer avec la réalité du travail à domicile dans le contexte actuel et les changements qui risquent d'en découler

## Formateur



### Daniel Gagnon

Professeur titulaire à l'UQAC depuis 1989, Daniel Gagnon est avocat et membre de l'ordre des conseillers en ressources humaines agréés. Il dispense régulièrement des formations destinées à des organisations publiques ou privées, en plus d'agir à titre de conseiller stratégique auprès de PME ou d'organisations syndicales. Il a été avocat en pratique privée et dirigeant d'entreprises au cours de sa carrière professionnelle.



# PLANS DE FORMATION EN LIGNE

---

## VOLET 2

### Marketing, ventes et communications numériques

1,0 unité d'éducation continue

# LE MARKETING NUMÉRIQUE DE VOTRE ENTREPRISE

## Description

Développer les compétences pratiques en marketing interactif afin de permettre de commercialiser efficacement des produits et des services par le biais des plateformes Web, mobiles, et autres outils numériques.

## Objectifs

À l'issue de cette formation, être en mesure de réaliser un diagnostic primaire du marketing numérique d'une organisation et être capable de mettre en œuvre des activités d'optimisation de la présence et des affaires commerciales d'une organisation selon une approche omnicanale à 360 degrés.

## Contenu

- Introduction au marketing numérique
- Les outils et stratégies marketing numériques
- Visibilité et référencement en marketing numérique
- Analyse et mesure de données, le référencement payant

## Nombre d'heures

4 heures

## Frais d'inscription

399 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Dirigeants, gestionnaires et directeurs

## Formateur



### Michel Roberge

Michel Roberge œuvre dans le domaine de la communication et du marketing depuis 33 ans. Il a étudié en marketing à l'Université du Québec à Chicoutimi et détient aussi une maîtrise en gestion des organisations (MGO) de l'UQAC.

Au fil des années, il a occupé divers postes de gestion dans des fonctions stratégiques. Il a conseillé une multitude d'entreprises et d'organismes publics et parapublics dans les secteurs d'entreprises de services, entreprises industrielles ainsi que dans le secteur du commerce de détail. Aujourd'hui, il dirige sa propre entreprise de consultant et est également chargé de cours en marketing et en management au Département des sciences économiques et administratives de l'UQAC.

# LA COMMUNICATION EN GESTION DE CRISE

## Description

Développer les compétences pratiques en communication, non seulement pour gérer une tempête, mais aussi pour préparer la relance.

## Objectif

À l'issue de cette formation, être en mesure de bien évaluer la situation afin d'améliorer la stratégie de communication interne et externe de l'entreprise en lien avec les divers outils de communication et les médias.

## Contenu

- Bâtir votre confiance en communication
- Évaluer le contexte médiatique
- Bien travailler avec les outils appropriés

## Nombre d'heures

2 heures

## Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Dirigeants, gestionnaires et directeurs

## Formateur



### Michel Roberge

Michel Roberge œuvre dans le domaine de la communication et du marketing depuis 33 ans. Il a étudié en marketing à l'Université du Québec à Chicoutimi et détient aussi une maîtrise en gestion des organisations (MGO) de l'UQAC.

Au fil des années, il a occupé divers postes de gestion dans des fonctions stratégiques. Il a conseillé une multitude d'entreprises et d'organismes publics et parapublics dans les secteurs d'entreprises de services, entreprises industrielles ainsi que dans le secteur du commerce de détail. Aujourd'hui, il dirige sa propre entreprise de consultant et est également chargé de cours en marketing et en management au Département des sciences économiques et administratives de l'UQAC.



# LES MÉDIAS SOCIAUX ET VOTRE ENTREPRISE

## Description

Développer les compétences pratiques en marketing des réseaux sociaux afin de permettre de commercialiser efficacement des produits et des services par le biais de votre site Web en lien avec vos réseaux sociaux.

## Objectifs

À l'issue de cette formation, être en mesure de présenter votre organisation et vos produits et services sur les divers réseaux sociaux. Être capable de mettre en œuvre des activités, la présence d'une organisation selon une approche omnicanale à 360 degrés.

## Contenu

- La prise de parole sur les réseaux sociaux
- L'utilisation des réseaux sociaux en marketing

## Nombre d'heures

2 heures

## Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Dirigeants, gestionnaires et directeurs

## Formateur



### Michel Roberge

Michel Roberge œuvre dans le domaine de la communication et du marketing depuis 33 ans. Il a étudié en marketing à l'Université du Québec à Chicoutimi et détient aussi une maîtrise en gestion des organisations (MGO) de l'UQAC.

Au fil des années, il a occupé divers postes de gestion dans des fonctions stratégiques. Il a conseillé une multitude d'entreprises et d'organismes publics et parapublics dans les secteurs d'entreprises de services, entreprises industrielles ainsi que dans le secteur du commerce de détail. Aujourd'hui, il dirige sa propre entreprise de consultant et est également chargé de cours en marketing et en management au Département des sciences économiques et administratives de l'UQAC.

# LA GESTION DU SERVICE À LA CLIENTÈLE

## Description

Augmenter vos ventes par la satisfaction et la fidélisation de votre clientèle.

## Objectifs

- Définir le service à la clientèle de votre organisation
- Comprendre la stratégie orientée vers les marchés
- Cibler l'orientation client et la culture centrée sur les clients
- Identifier la culture du service à la clientèle

## Contenu

- Service à la clientèle et expérience d'achat
- Identification des clients et relation avec ceux-ci
- Évaluation du service à la clientèle

## Nombre d'heures

2 heures

## Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Dirigeants, gestionnaires et directeurs

## Formateur



### Michel Roberge

Michel Roberge œuvre dans le domaine de la communication et du marketing depuis 33 ans. Il a étudié en marketing à l'Université du Québec à Chicoutimi et détient aussi une maîtrise en gestion des organisations (MGO) de l'UQAC.

Au fil des années, il a occupé divers postes de gestion dans des fonctions stratégiques. Il a conseillé une multitude d'entreprises et d'organismes publics et parapublics dans les secteurs d'entreprises de services, entreprises industrielles ainsi que dans le secteur du commerce de détail. Aujourd'hui, il dirige sa propre entreprise de consultant et est également chargé de cours en marketing et en management au Département des sciences économiques et administratives de l'UQAC.



# PLANS DE FORMATION EN LIGNE

---

## VOLET 3

### Intelligence d'affaires et industrie 4.0

1,4 unité d'éducation continue

# UTILISER LES OUTILS DU « CLOUD » DE MANIÈRE SÉCURITAIRE

## Description

L'informatique et les réseaux nous rendent souvent de grands services en nous permettant d'être plus efficaces et de travailler de n'importe quel endroit. Cependant, Internet est aussi un « far west »! On peut y rencontrer des voleurs d'identité, des faussaires, et même des pirates. Comment utiliser les outils technologiques du « cloud » tout en restant protégés?

## Objectifs

- Comprendre les mécanismes fondamentaux derrière les technologies du « cloud » en rapport avec la sécurité
- Connaître et apprendre à utiliser des outils gratuits favorisant les comportements sécuritaires en télétravail et sur Internet

## Contenu

- Le « cloud », qu'est-ce que c'est?
- Comment conserver un secret : mots de passe, chiffrement, VPN
- Votre navigateur : ami ou ennemi?
- Prouver qui vous êtes... et le demeurer

## Nombre d'heures

2 heures

## Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Tout employé dans un contexte de télétravail

## Formateur



### **Sylvain Hallé, professeur titulaire, UQAC**

Sylvain Hallé est professeur au Département d'informatique et de mathématique de l'UQAC depuis 2010. Il est également le titulaire de la Chaire de recherche du Canada en spécification, test et vérification de systèmes informatiques. Il enseigne la sécurité informatique dans les programmes de baccalauréat et de maîtrise depuis une dizaine d'années.

# COMPRENDRE ET METTRE EN ŒUVRE LE PROCESSUS D'EXPLORATION DE DONNÉES

## Description

Dans cette formation vous aurez les bases nécessaires pour réaliser une exploration de données avec le logiciel R. Nous étudierons comment transformer et présenter les données pour identifier des choses auxquelles vous ne vous attendiez pas ou pour soulever de nouvelles questions.

## Objectif

L'objectif de cette formation est de mettre en œuvre le processus d'exploration de données en exploitant le logiciel R.

## Contenu

- Les bases du codage avec R
- Visualiser les données avec R
- Transformer des données : les principales fonctions de R
- Réalisation de scripts de visualisation avec R
- Analyse exploratoire de données

## Nombre d'heures

4 heures

## Frais d'inscription

399 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Professionnels et gestionnaires

## Formateur



### **Bob-Antoine Ménélas**

Monsieur Ménélas est professeur et directeur des études supérieures en informatique à l'Université du Québec à Chicoutimi. Il détient un doctorat (2010) de l'Université de Paris Sud XI en France, portant sur l'exploration de données scientifiques. Avant de rejoindre l'UQAC, monsieur Ménélas était chercheur postdoctoral à l'Université de Calgary.

# INTRODUCTION AUX OUTILS DE LA SCIENCE DES DONNÉES

## Description

Dans cette formation, les participants pourront comprendre l'étendue de l'écosystème des outils utilisés en exploitation de données et en intelligence artificielle, en considérant différents types de besoins, les contextes d'utilisation et le niveau de maturité requis chez les utilisateurs. Ils seront en mesure de déterminer des critères de sélection qui leur permettront de faire les choix appropriés pour leur équipe et leur organisation.

## Objectifs

- Comprendre l'utilité et la pertinence des différentes familles d'outils
- Être en mesure d'évaluer les outils en fonction de différents critères de sélection
- Faire les choix adaptés aux besoins d'une équipe ou d'une organisation

## Contenu

- Évaluer le niveau de maturité analytique de l'entreprise
- Comprendre le contexte et le besoin des utilisateurs
- Survol des différentes familles d'outils
- L'univers du logiciel libre, des langages de programmation et des outils *open source*
- Utilité et pertinence des familles d'outils selon le contexte d'affaires
- Critères de sélection de l'outil

## Nombre d'heures

2 heures

## Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Cadres et professionnels de tous les secteurs ayant un intérêt pour la science de données et son application

## Formatrice



### **Sarah Legendre Bilodeau, scientifique des données, CEO et fondatrice, Videns Analytics**

Avec près de 15 ans d'expérience dans le domaine de la science des données, Sarah Legendre Bilodeau a évolué dans différents contextes d'application : marketing, finances, assurances, distribution, technologies et santé publique. En 2018, elle a cofondé l'entreprise Videns Analytics, où elle y œuvre à titre de CEO, entreprise spécialisée dans le développement et le déploiement de solutions analytiques et d'intelligence artificielle dans les entreprises. Depuis 2018, elle a accompagné plusieurs grandes organisations au Québec dans l'élaboration de leur feuille de route analytique, comme Énergir, Desjardins Sécurité Financière et IA Groupe Financier. Sarah enseigne à la maîtrise d'intelligence d'affaires et en science des données de HEC Montréal depuis 2015.

# INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR L'INDUSTRIE 4.0

## Description

Apprenez comment utiliser vos données et l'intelligence artificielle pour amener votre production à un autre niveau. À travers des études de cas passées au crible, cette formation vous aidera à comprendre comment implanter stratégiquement des projets d'intelligence artificielle (IA) en tenant compte de vos objectifs d'affaires.

## Objectifs

- Définir les termes associés aux données et à l'IA : *big data*, analytique avancée, apprentissage machine, apprentissage profond, algorithmes, modèle, etc.
- Déterminer ce qui peut être implanté à court terme avec le maximum de rendement de l'investissement en fonction du degré de maturité de votre organisation
- Choisir le bon outil selon le besoin d'affaires sélectionné

## Contenu

- Évaluer la fiabilité des données recueillies
- Valoriser ses données
- Implanter stratégiquement des projets d'intelligence artificielle (IA)
- Opter pour des petits projets, une approche globale ou un hybride
- Avoir un aperçu du processus complet de modélisation des données pour démystifier l'apprentissage machine et l'IA à travers des études de cas

## Nombre d'heures

2 heures

## Frais d'inscription

199 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Dirigeants ou professionnels du secteur industriel ayant un intérêt pour l'utilisation des données

## Formateur



### **Laurent Barcelo, scientifique des données, chef stratégie et industrie 4.0, Videns Analytics**

Laurent Barcelo a occupé plusieurs rôles chez LafargeHolcim de 1996 à 2018, notamment ceux d'ingénieur R & D, gestionnaire de projets stratégiques et scientifiques, ainsi que chef du département R&D et technologies digitales. Détenteur d'une maîtrise en génie civil de l'Institut National des Sciences Appliquées de Lyon et d'un doctorat en génie civil de l'École normale supérieure, Laurent termine actuellement une maîtrise en sciences des données à HEC Montréal. Ayant joint les rangs de Videns Analytics, une entreprise spécialisée dans le développement et le déploiement de solutions analytiques et d'intelligence artificielle dans les entreprises, peu après sa création, il y œuvre à titre de chef stratégie et industrie 4.0.

# RÉSOLUTION D'ENJEUX D'AFFAIRES À L'AIDE DE L'APPRENTISSAGE AUTOMATIQUE

## Description

Dans cette formation, les participants apprennent à identifier des cas d'applications où l'utilisation de l'apprentissage automatique apporte de la valeur. Ils développent une compréhension globale des bases de l'IA et de l'apprentissage automatique.

## Objectifs

- Comprendre les différences entre la programmation traditionnelle, l'intelligence d'affaires et l'intelligence artificielle
- Comprendre les notions clés de l'intelligence artificielle et de l'apprentissage automatique
- Comprendre les différences entre les catégories d'apprentissage (supervisé, non supervisé, renforcement)

## Contenu

- Comprendre le niveau analytique de l'entreprise et comment le faire évoluer
- Comprendre l'apport de l'intelligence artificielle
- Survol des notions clés (complexité optimale de modèle, sous et sur apprentissage, capacité de généralisation, contextes d'inférence et de prédiction, biais)
- Survol des techniques importantes comme les techniques de rééchantillonnage
- Exploration des catégories d'apprentissage
- Cas d'application de l'apprentissage automatique

## Nombre d'heures

4 heures

## Frais d'inscription

399 \$ plus les taxes applicables

## Clientèle visée

Dirigeants ou professionnels de tous les secteurs ayant un intérêt pour l'utilisation des données. Les cas d'application pourront être orientés selon le profil des participants (dans la mesure du possible).



## Formatrice



### **Virginie Boivin, scientifique des données, COO et fondatrice, Videns Analytics**

Virginie Boivin évolue en science des données depuis 2012. Elle a accumulé une vaste expérience dans les domaines de la banque, des assurances et des télécommunications, où elle a notamment été responsable de l'analytique avancée pour la téléphonie mobile d'un grand opérateur canadien. Récemment, elle a piloté et livré des projets en intelligence artificielle, notamment sur des sujets d'automatisation intelligente de processus et de solutions prédictives de gestion de risque. Ayant cofondé Videns Analytics, une entreprise spécialisée dans le développement et le déploiement de solutions analytiques et d'intelligence artificielle dans les entreprises, elle y œuvre à titre de COO. Elle enseigne et participe au développement du programme de formation en IA

du Cégep de Ste-Foy.

## 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.



# 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.