



ATELIER PRÉCONGRÈS – 28 SEPTEMBRE 2018, DE 9 H À 11 H 30

A1 – Facebook : Petites astuces pour faire un effet bœuf
Maude Lavoie

Avoir une page Facebook pour son entreprise est une chose, savoir bien la gérer et en tirer le maximum en est une autre. Durant cet atelier vous apprendrez les bonnes pratiques d'utilisation de Facebook dans un contexte d'affaires ainsi qu'une foule de trucs et astuces pour être plus efficace et faire un effet bœuf auprès de vos « fans ».

A2 – Ma santé psychologique au travail; comment l'optimiser malgré les facteurs de risques?
Andrée-Ann Deschênes

La conférence sous forme d'atelier permettra de mieux comprendre qu'est-ce que la santé psychologique au travail et les enjeux des participant(e)s à cet égard. Sachant qu'il y a des facteurs de risques peu maniables (ex. : leadership du patron, heures supplémentaires) comment le participant(e) peut préserver sa santé psychologique au travail. Plus encore, l'ensemble des facteurs organisationnels et individuels qui favorisent le bien-être au travail et qui diminuent la détresse au travail sera exposé.

Les thèmes suivants seront abordés : Santé psychologique au travail; définition du bien-être et de la détresse au travail (signes et symptômes), facteurs de protection et facteurs de risque dans mon environnement de travail, évaluation de la situation personnelle des participant(e)s.

A3 – Les impropriétés et les anglicismes les plus répandus du français au bureau
Norma Morin

Grâce à cet atelier, la participante ou le participant va actualiser sa correspondance d'affaires, corriger les erreurs les plus répandues dans le français au bureau (anglicismes, impropriétés, fautes syntaxiques, etc.) afin d'assurer la qualité de ses documents administratifs.



ATELIER CONGRÈS – 29 SEPTEMBRE 2018, 10 H 30 À 12 H

B1 – Pourquoi rédiger en « bon français » est nécessaire... mais pas suffisant pour communiquer efficacement à l'écrit?
Laurence Picot

Découvrez les règles de lisibilité pour rédiger avec impact et clarté (courriels, offres, procédures, etc.).

- Pourquoi le bon français est-il « nécessaire mais pas suffisant »?
- Les « fausses bonnes idées » autour de la compétence rédactionnelle.
- Des chercheurs en lisibilité nous font part de découvertes étonnantes!
- Comment les règles de lisibilité peuvent donner de l'impact à votre rédaction professionnelle?
 - Vocabulaire et tournures de phrases pour une compréhension immédiate.
 - Rédaction « visuelle » pour dynamiser la présentation.

Option : en fin de conférence : aperçu alléchant de trucs et astuces « gain de temps » dans Microsoft Word.

B2 – Faites votre C.H.A.N.C.E. !
Alain Samson

Pour beaucoup de gens, le monde se divise en deux groupes : les chanceux et les malchanceux. Les premiers ont des vies heureuses, les deuxièmes naviguent d'échec en échec. Les premiers ont des emplois dans lesquels ils se réalisent, les deuxièmes croupissent dans des jobs ingrates. Les premiers ont trouvé le partenaire de vie idéal; les autres vont d'échec amoureux en échec amoureux.

Lors de cette conférence, vous découvrirez que la chance n'est pas attribuée par le destin. C'est à chacun de la faire. Or, des chercheurs ont comparé les gens chanceux à ceux qui le sont moins et ont découvert ce qu'il faut faire pour que les choses arrivent. Quand arrive le temps de performer, les résultats parlent pour nous. Faites partie de ceux qu'on regardera avec envie.

B3 – Prévention des troubles musculo squelettiques pour le travail à l'écran
Geneviève Riou

Cette conférence abordera les enjeux et facteurs risques en lien avec le travail à un poste informatique. Les ajustements possibles et souhaitables du poste de travail seront détaillés en regard des dernières études. Des méthodes efficaces de prévention des troubles musculo squelettiques seront expliquées et démontrées.

B4 – La rédaction de diapositives PowerPoint : pour des présentations dynamiques et efficaces!
Geneviève Trudel

La présentation PowerPoint est un support visuel fort pratique, à condition de la concevoir et de l'utiliser adéquatement. Si elle peut faciliter la rétention de l'information pour l'auditoire tout en augmentant la confiance du présentateur, elle s'avère souvent fastidieuse et inutile.

Vous savez comment fonctionne le logiciel. Apprenez maintenant à rédiger des diapositives structurées, claires et concises pour offrir des présentations PowerPoint dynamiques et efficaces!



ATELIER CONGRÈS – 29 SEPTEMBRE 2018, 13 H 30 À 15 H

C1 – Optimiser vos recherches sur le Web
Jean-Luc Morin

Le Web est un vaste espace d'information qui n'a pas été conçu pour y retrouver l'information efficacement. D'une part, des engins de recherche tels que Google connaissent qu'une petite fraction des contenus, d'autre part les sources d'information sont très nombreuses. Cette conférence vous permettra de connaître une méthode pour bien planifier vos recherches d'information et les techniques pour rédiger une requête avancée avec Google. De plus, une variété d'outils et de sources spécialisées seront présentés.

C2 – Apprivoiser son stress : comment le yoga peut nous aider?
Kim Gagné

Il est commun de penser que la pratique du yoga doit se faire dans un environnement calme et silencieux, voire même sur un tapis de yoga. Au milieu de l'agitation de notre quotidien, il est possible d'intégrer cette pratique, à la maison comme au travail, afin d'augmenter notre bien-être et diminuer notre stress. Deux minutes par jour peuvent faire une grande différence!

Cet atelier vous partagera des outils concrets, à la portée de tous et facilement applicables dans votre quotidien, afin de vous aider à développer une capacité à mieux gérer votre stress et vos émotions.

Nous y découvrirons des exercices à réaliser au travail ou chez soi afin de favoriser la détente et de permettre la diminution des tensions physiques et de l'anxiété. Nous verrons ce que la respiration et la capacité à être présent à soi peuvent nous apporter et leurs impacts positifs sur notre gestion du stress, autant de source interne ou externe.

Nous réfléchirons sur certains des éléments pouvant participer à l'apparition des conditions de stress, puis sur pourquoi certains thèmes de la philosophie du yoga (présence, gratitude, compassion, non-jugement, lâcher-prise, etc.) favorisent une meilleure réponse au stress.

La détente, c'est comme tout le reste, ça s'apprend!

Aucun préalable ni matériel requis. L'atelier est principalement théorique avec certaines démonstrations pratiques que le participant sera libre de faire s'il le souhaite.

C3 – Mon idéal au travail
Jinny Ross

Nous avons tous un idéal au travail et pourtant la réalité est tout autre. De quoi ai-je besoin pour combler l'écart entre ses deux réalités?

Pendant l'atelier, vous aurez l'opportunité de découvrir un outil de coaching, Point-of-You, qui vous permettra d'avoir un regard différent et plus profond sur la situation tout en restant dans la légèreté et le plaisir. Vous partirez avec une action sur mesure pour vous qui sera facile à mettre en application dès le retour au travail.



ATELIER CONGRÈS – 29 SEPTEMBRE 2018, 13 H 30 À 15 H

C4 – Les relations publiques dans votre organisation
Véronique Mariève Gosselin

Les relations publiques sont souvent le cadet des soucis des organisations. Et parfois, on attend la crise pour s'en préoccuper. Que ce soit le plan de communication, le communiqué de presse ou les relations avec les médias, une bonne gestion de ses outils permet de faire rayonner une organisation. Comme de nombreuses organisations n'ont pas de département de communication, ses tâches sont souvent données aux adjointes. Sans faire de vous des experts en communication, cet atelier vous permettra de vous familiariser avec les outils et apprendre quelques trucs du métier!