

# Le BEAT : pour le Bien-être au travail de vos équipes et de vos gestionnaires



Formations pratiques pour les PME de la région de Mirabel

## Imaginez votre équipe heureuse, efficace et mobilisée...

Choisissez 1 ou 2 formations – durée de 3 heures chacune :

- Gestion du stress pour les gestionnaires
- Quand tout va trop vite, mieux communiquer sous pression
- Gérer par les forces, la gestion positive des équipes
- Gérer les cas exigeants : anxiété, opposition, absentéisme...
- Charge de travail : que faire lorsque ça déborde ?
- Comment mieux aider quelqu'un qui ne va pas bien.

\* D'autres formations sont disponibles, voir en page 2

**Nos spécialistes des ressources humaines et de la santé organisationnelle adapteront leurs formations selon vos priorités.**

- **Des formations de 3 heures – à votre choix**
- La formatrice vous guide pour l'application pratique
- Nos contenus ont été créés spécialement pour les PME
- Beaucoup d'outils pratiques : guides, modèles, etc.

**Résultats : gestion plus facile et bonne ambiance de travail !**

**Une valeur de 1200 \$ par formation, obtenez tout ceci pour...**

## seulement 299 \$\* par formation !

Montant après l'aide financière de Services Québec.

\* certaines conditions s'appliquent.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATION :



<https://tinyurl.com/BEAT-Mirabel>

**Lise Le Blanc**  
projetbeat@alizerh.com  
450-965-4200

PROJET RÉALISÉ PAR :

  
**alizé**  
RESSOURCES HUMAINES

**Places limitées,  
contactez-nous  
rapidement !**

Avec la participation financière de :

Québec 

  
MIRABEL

  
**alizé**  
RESSOURCES HUMAINES

# Chaque formation dure 3 heures



| Formation, formatrice et outils   | Contenu   |
|---|---|
| <p><b>GESTION DU STRESS POUR LES GESTIONNAIRES</b><br/>                     Formatrice : Marie-Ève Champagne<br/>                     Outils : Trousse d'outils pour mieux gérer le stress</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les gestes clés pour mieux gérer le stress et développer la résilience</li> <li>• Agir sur son stress, outils pratiques</li> </ul>   |
| <p><b>QUAND TOUT VA TROP VITE – MIEUX COMMUNIQUER SOUS PRESSION</b><br/>                     Formatrice : Karine Duperré<br/>                     Outil : Modes de communications selon le profil</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer en période de surcharge</li> <li>• Transformer les conversations difficiles en occasions de recentrage.</li> </ul>   |
| <p><b>GÉRER AVEC LES FORCES – LA GESTION POSITIVE DES ÉQUIPES</b><br/>                     Formatrice : Cybèle Rioux<br/>                     Outils : • Tableau des 24 forces individuelles<br/>                     • Tableau : développer ses forces</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faciliter la gestion au quotidien grâce à l'approche positive</li> <li>• Utiliser les forces personnelles comme leviers de mobilisation.</li> </ul>  |
| <p><b>GESTION DE CAS EXIGEANTS</b><br/>                     Formatrice : Chantal Giroux<br/>                     Outil : Tableau pour identifier les cas exigeants</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment bien gérer anxiété, opposition, absentéisme ?</li> <li>• Transformer les défis en opportunités.</li> </ul>   |
| <p><b>CHARGE DE TRAVAIL : QUE FAIRE LORSQUE ÇA DÉBORDE ?</b><br/>                     Formatrice : Marie-Ève Champagne<br/>                     Outil : Liste de vérification pour mieux gérer la charge de travail</p>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge mentale, comprendre les signaux</li> <li>• Trouver et adapter les leviers d'action.</li> </ul>  |
| <p><b>COMMENT AIDER QUELQU'UN QUI NE VA PAS BIEN ?</b><br/>                     Formatrice : Chantal Drapeau<br/>                     Outil : Grille de préparation d'une rencontre (avant, pendant, après)</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petits gestes à fort impact</li> <li>• Adopter les pratiques de prévention qui fonctionnent.</li> </ul>  |
| <p><b>TENSIONS – ATTENTION ! COMMENT LES RÉDUIRE ET RESPONSABILISER L'ÉQUIPE</b><br/>                     Formatrice : Karine Duperré<br/>                     Outil : Tableau des réactions anti-blocages</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Résoudre les non-dits et tensions internes – avec les dynamiques de sauveur, victime et persécuteur</li> <li>• Adopter les pratiques qui allègent les tensions et réduisent l'absentéisme.</li> </ul>                                      |
| <p><b>BONNES PRATIQUES DE GESTION POUR FAVORISER LA RÉSILIENCE</b><br/>                     Formatrice : Marie-Ève Champagne<br/>                     Outil : Gabarit de réflexion sur les 3 niveaux de résilience</p>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment renforcer la résilience en actions concrètes</li> <li>• Créer un plan de vol personnel.</li> </ul>   |
| <p><b>VIVACITÉ, LEADERSHIP ET DÉCISIONS ALIGNÉES</b><br/>                     Formatrice : Sandra Drouin<br/>                     Outils : • Matrice de cohérence<br/>                     • Grille – Exercice Miroir</p>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer la cohérence et la confiance en son leadership</li> <li>• S'énergiser en alignant décisions, valeurs personnelles et valeurs de l'organisation</li> <li>• Savoir mobiliser l'équipe autour de décisions stratégiques.</li> </ul> |
| <p><b>VOYONS LA VIE EN ROSE – MIEUX COLLABORER SELON LES PROFILS</b><br/>                     Formatrice : Cybèle Rioux<br/>                     Outils : • Tableau des 4 profils<br/>                     • Tableau des modes de collaboration</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître les profils présents dans son équipe</li> <li>• Adopter la communication adaptée, et autres trucs pratiques pour dynamiser la collaboration.</li> </ul>  |



## L'équipe des formatrices



**Marie-Ève Champagne,**  
*CRIA, DESS SST,  
formatrice et spécialiste  
mieux-être au travail*

Marie-Eve accompagne les organisations au quotidien pour renforcer la performance durable et le mieux-être au travail, grâce à des solutions concrètes, humaines et durables. Depuis plus de 18 ans, elle a soutenu plus de 800 entreprises de tous secteurs et contextes, alliant expertise en SST et en RH.



**Chantal Drapeau,**  
*psychologue clinicienne,  
formatrice*

Chantal Drapeau est psychologue depuis 2004 et a travaillé pendant 15 ans en CLSC. Depuis 2021, elle exerce en cabinet privé. Son expérience en psychothérapie, souvent liée aux enjeux en milieu de travail, lui offre une compréhension riche des impacts organisationnels.



**Karine Duperré,**  
*conférencière, formatrice  
et coach, collaboration et  
santé organisationnelle*

Karine Duperré est formatrice et coach depuis plus de 20 ans. Elle a formé et accompagné des milliers de personnes au Québec et à l'international pour les aider à améliorer leurs communications personnelles et professionnelles. Ses formations outillent les gestionnaires pour mieux gérer les conflits et autres défis.



**Chantal Giroux,**  
*CRHA, formatrice et coach,  
outils de gestion et santé  
organisationnelle*

Chantal Giroux est détentrice d'une maîtrise en droit de l'Université de Montréal. Anciennement avocate en droit du travail, elle est maintenant consultante généraliste avec une spécialisation en droit du travail. Comptant plus de 20 ans d'expérience dans le domaine, elle est reconnue pour son efficacité, son pragmatisme et ses capacités d'analyse.



**Sandra Drouin,**  
*Coach exécutif,  
Membre ICF, formatrice*

Sandra Drouin, Coach exécutif, Membre ICF, formatrice. Ancienne dirigeante d'entreprises d'envergure, Sandra met aujourd'hui son expérience au service des leaders et des organisations pour cultiver résilience, équilibre et performance durable. Forte d'une expertise en gouvernance et en gestion des ressources humaines, elle privilégie une approche pragmatique, bienveillante et orientée vers l'action.



**Cybèle Rioux,**  
*CRHA, formatrice agréée,  
coach et responsable du projet*

Cybèle Rioux compte près de 30 ans d'expérience en GRH, acquise auprès des PME et OBNL. Formatrice agréée et coach de gestion, elle est reconnue pour son approche pratique et terrain, son sens de l'analyse et sa connaissance de la réalité des petites organisations.