



FORMATION CONTINUE

La gestion des émotions en règlement des différends – Module 1 : Connaissance et conscience de soi, gestion de ses propres émotions

PRÉSENTATION

Contexte

En tournant son regard vers les intérêts, enjeux et besoins des parties, les différents processus de prévention et règlement des différends (PRD) nécessitent que le tiers neutre, le médiateur, voire même l'arbitre, facilite un passage par le domaine des émotions. Pour pouvoir faciliter efficacement dans un contexte d'émotivité, ces intervenants en PRD doivent être à l'aise avec les émotions, sans quoi ils risquent de passer à côté du cœur du problème.

Ce passage dans le monde émotionnel peut s'avérer difficile pour des personnes qui n'en ont pas l'habitude, et peut mettre en péril la neutralité et l'impartialité que l'on demande aux intervenants dans ces circonstances. Il est donc critique de développer le savoir, le savoir-faire et surtout le savoir-être de ces personnes, à l'égard de leurs propres émotions comme celles de leurs médiés.

Le programme de formation "Gestion des émotions en règlement des différends" se divise en 3 modules, **chaque module faisant l'objet d'une activité de formation distincte**:

- Module 1 - Connaissance et conscience de soi, gestion de ses propres émotions
- Module 2 - Composer avec les émotions des parties
- Module 3 - Faciliter des dialogues authentiques, respectueux et constructifs entre des personnes en conflit

Les modules 2 et 3 ont été élaborés dans une perspective progressive, en se basant sur les éléments acquis dans le module précédent.

Objectifs

DURÉE

14 heures

TARIF RÉGULIER

825 \$

TARIF PRÉFÉRENTIEL

745 \$

OÙ ET QUAND

Formation à distance

22 et 23 janvier 2025

*Date limite d'inscription : 15
janvier 2025*

Campus de Longueuil

30 avril et 1er mai 2025

*Date limite d'inscription : 23 avril
2025*

3 et 4 septembre 2025

Date limite d'inscription : 27 août

Le programme

- Développer une aise avec le domaine des émotions.
- Apprendre à reconnaître et gérer leurs propres émotions.
- Apprendre à composer adroitement et puissamment avec les émotions des parties.
- Apprendre à générer des dialogues constructifs entre des parties en conflit.

Le module

Ce **premier module** - tant expérientiel que théorique - vise à développer les bases intrapersonnelles de l'intelligence émotionnelle, afin de savoir reconnaître et transformer son propre état émotionnel.

Les participants ayant complété la formation auront acquis les savoirs suivants :

- SAVOIR : la place des émotions dans la transformation des conflits; les 4 aspects de l'Intelligence émotionnelle; la Présence attentive - pourquoi et comment; éléments de Communication non-violente – le rôle et l'importance de la conscience des sentiments et des besoins humains; la Pratique réflexive comme base de professionnalisme.
- SAVOIR-FAIRE : tourner son regard vers soi sans jugement; regagner son centre en cas de réactivité émotive; se regarder avec honnêteté et humilité afin d'éviter des dérapages prévisibles; explorer les racines de sa réactivité afin de mieux se connaître et se comprendre; gérer son stress et prendre soin de soi.
- SAVOIR-ÊTRE : être conscient de soi et de son état intérieur – pensées, sensations; sentiments, besoins; cultiver la curiosité et l'accueil envers ce qui émerge en soi; tendre davantage et de façon concrète vers l'authenticité, la bienveillance, l'empathie, la responsabilité et l'éthique.

Public cible

Toutes les personnes intervenant dans le cadre d'un conflit comme animateur, facilitateur, médiateur, conciliateur, arbitre, partie neutre, etc. qui veulent augmenter leur aise et leurs habiletés dans le domaine des émotions. Il sera également utile à toute personne qui a à intervenir en situation de conflit, tels, entre autres, des professionnels en ressources humaines, des gestionnaires, des représentants syndicaux.

Condition d'accès

Préalable : Aucun

Note

Lectures préalables

Renseignements

819 821-7571

1 866 234-9355 (sans frais)

Prendre note que cette formation prévoit des lectures préalables. Lors de la confirmation de la tenue de l'activité, les personnes inscrites recevront tous les détails.

Barreau du Québec

Selon le Règlement sur la formation continue obligatoire des avocats, les activités de formation continue ont pour objet de permettre aux membres d'acquérir, de maintenir, de mettre à jour, d'améliorer et d'approfondir les compétences professionnelles et déontologiques liées à l'exercice de la profession (chapitre B-1, r. 12, article 1).

Chambre des notaires du Québec

Toute activité qui a un lien avec l'exercice de la profession de notaire ou sa pratique professionnelle est admissible à une reconnaissance, conformément à l'article 4 du Règlement sur la formation continue obligatoire des notaires (chapitre N-3, r. 9.1).

Informations spécifiques aux formations à distance

Modalités de connexion

Les modalités de connexion à la séance virtuelle seront communiquées aux personnes inscrites une semaine avant la formation.

Exigences techniques

Assurez-vous que vous avez le matériel requis pour suivre un cours à distance :

- Un ordinateur avec les exigences minimales suivantes : processeur de 1,8 GHz, 512 Mo de mémoire vive, une résolution de 1024 x 768 en 32 bits et une carte de son;
- La dernière version du navigateur Firefox (recommandé), Google Chrome, Microsoft Edge;
- Le navigateur Safari n'est pas recommandé;
- Une connexion Internet suffisante (par exemple, Internet haute vitesse câblée - sans passer par un lien sans fil Wi-Fi);
- Un casque d'écoute avec microphone (interface USB suggérée)
ATTENTION : l'utilisation de haut-parleurs avec un microphone ne procure pas un environnement acceptable pour les échanges à distance. **Le casque d'écoute avec microphone (micro-casque) est obligatoire;**
- Une webcam (obligatoire).

Environnement propice à l'apprentissage

Au cours des séances en direct (synchrone), il est demandé aux participantes et participants de respecter certaines consignes afin d'assurer un environnement propice à l'apprentissage et respectueux des autres personnes présentes :

- Porter une tenue appropriée et une attention particulière à son apparence;
- Utiliser un local fermé, où le décor offre un minimum de distraction

- pour les autres personnes étudiantes;
- **Il est obligatoire** de prendre les dispositions nécessaires pour **être seul dans le local et ne pas être dérangé**;
 - Éteindre tout système électronique (téléphone, imprimante, radio, etc.) qui n'est pas nécessaire pour suivre la formation à distance;
 - Fermer toutes les applications sur l'ordinateur qui ne sont pas nécessaires;
 - Prendre le temps de manger avant la formation ou pendant les pauses prévues;
 - Pendant la formation, demeurer devant votre ordinateur.

Cette formation est offerte par le **Centre de formation continue de la Faculté de droit.**

CONTENU

Contenu

Au cours de cette formation, la formatrice abordera les thèmes suivants :

- L'importance de l'émotion dans les processus de règlement des différends
- Conscientiser et se familiariser avec ses propres émotions
- La pratique de la pleine conscience
- La fonction des sentiments et des émotions
- Les besoins humains fondamentaux et leur lien avec les émotions
- Développer un vocabulaire de sentiments et de besoins
- L'autoempathie : se lier à son propre vécu (sentiments et besoins) avec curiosité et bienveillance
- Transformer ses jugements, transformer sa charge émotionnelle
- Identifier et développer ses ancrages personnels de présence
- Le retour à la conscience dans l'action : l'art de faire des choix conscients et éthiques

Approche pédagogique

Chaque module se déroulera sous forme de présentations, de discussions en petit et en grand groupe, ainsi que de nombreux exercices pour ancrer les notions de façon expérientielle.

Ce programme s'appuie sur la conscience et les habiletés proposées par les approches et les disciplines suivantes : l'Intelligence émotionnelle, la Présence attentive (« Mindfulness »), la Communication non-violente (CNV) et la Pratique réflexive.

PERSONNE FORMATRICE

MONICA DUNN



Médiatrice accréditée auprès de l'UdeS/IMAQ, elle a initialement fait des études en sociologie. En plus de ces formations universitaires, elle est formatrice certifiée en communication non violente (CNV) auprès du *Center for Non Violent Communication*. Elle a également été formée auprès de Mikki Kashtan en *Convergent Facilitation*, processus qui favorise la prise de décision collaborative et en *Leadership Rassembleur* auprès de Dynamo.

Engagée quelques années au niveau de la coopération internationale avant de se tourner vers le milieu communautaire, elle a œuvré durant près de quinze ans au sein des concertations intersectorielles, donc 5 ans comme directrice de la Table de concertation en violence conjugale de Montréal (TCVCM). Ces expériences lui ont permis de mettre à profit ses habiletés de facilitation pour permettre la mise en place de conditions qui favorisent le dialogue entre les personnes.

Elle agit actuellement comme médiatrice, formatrice et coach en communication non violente (CNV) au sein de Spiralís. Elle enseigne également à l'Université de Sherbrooke en formation continue un cours intitulé « Gestion des émotions en règlement des différends ».

NOTE : le programme de formation *Gestion des émotions en règlement des différends* a été créé en collaboration avec et est supervisé par Mme Valérie Lanctôt-Bédard, fondatrice de Spiralís Consultants. Mme Lanctôt-Bédard est formatrice certifiée et certificatrice au Center for Non Violent Communication (CNVC), médiatrice accréditée par l'Institut de médiation et d'arbitrage du Québec (IMAQ) et par l'Institut d'Arbitrage et de Médiation du Canada (ADR Institute), détentrice d'une maîtrise en prévention et règlement des différends de la Faculté de droit de l'Université de Sherbrooke et coach accréditée ACC ACTP par l'International Coaching Federation.

TARIFS ET HORAIRE

Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription régulière	825,00 \$
Inscription à rabais pour membre accrédité UdeS/IMAQ (voir note ci-dessous)	745,00 \$

Note : Les prix indiqués sont pour une personne et ne comprennent pas les taxes.

NOTE : Rabais de 80 \$ pour médiateurs et arbitres accrédités UdeS/IMAQ : Pour obtenir votre code rabais et vous inscrire avec le tarif pour médiateur et arbitre accrédité UdeS/IMAQ, veuillez transmettre le titre et la date de la formation, votre nom, votre organisation, et votre téléphone à : formationcontinue.droit@usherbrooke.ca.

Politique d'annulation et d'abandon

Horaires

FORMATION À DISTANCE

22 et 23 janvier 2025

- 8 h 30 à 16 h 30

CAMPUS DE LONGUEUIL

30 avril et 1er mai 2025

- 8 h 30 à 16 h 30

CAMPUS DE LONGUEUIL

3 et 4 septembre 2025

- 8 h 30 à 16 h 30

ACCREDITATION OU PARTENARIAT

Accréditation

Université de Sherbrooke - Institut de médiation et d'arbitrage du Québec (UdeS/IMAQ)



Québec 