

29, 30 septembre

6, 7, 14 octobre



CONFÉRENCIÈRE

Marie-Claude Gendron

Psychoéducatrice et Formatrice
B. Sc., Ps. éd.

Psychoéducatrice de profession et employée au Groupe Évie depuis 2013, elle possède plusieurs années d'expérience en intervention auprès de clientèles variées, notamment les adultes vivant avec des problématiques de santé mentale.



CONFÉRENCIÈRE

Amélie Plante

Psychoéducatrice et Formatrice
M. Sc., Ps. éd.

Psychoéducatrice depuis plus de 20 ans, elle œuvre depuis de nombreuses années auprès d'une clientèle adulte présentant des enjeux de santé mentale. Son parcours professionnel lui a permis de développer une solide expertise en intervention psychosociale et en accompagnement clinique.



CONFÉRENCIÈRE

Josée Castonguay

Formatrice

Forte de plus de 20 ans d'expérience en intervention, Josée a également développé une expertise dans des rôles axés sur la supervision et l'accompagnement d'intervenants, la gestion de projet, la conception de contenu clinique en fonction des meilleures pratiques, ainsi que la gestion du changement.



THÉMATIQUE

LA SURCHARGE MENTALE : CHERCHER L'ÉQUILIBRE

Au cours de cet atelier, les professionnels RH et les gestionnaires découvriront des stratégies concrètes pour :

- Gérer son temps et ses priorités en visant un meilleur équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle.
- Apprendre à fixer ses limites en fonction de ses rôles et de ses responsabilités.
- Découvrir des trucs et astuces pour faciliter la collaboration avec ses collègues en contexte de stress et réduire les risques de conflits.

CETTE CONFÉRENCE EST DESTINÉE PRINCIPALEMENT AUX :

- Gestionnaires
- Professionnels en ressources humaines
- Superviseurs

**HEURES DE
FORMATION
RECONNUES**



COÛT PAR PARTICIPANT

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT
AUPRÈS DE VOTRE COMITÉ SECTORIEL**

29 septembre, 2026
Sheraton Laval

30 septembre, 2026
Holiday Inn Trois-Rivières

6 octobre, 2026
Courtyard Marriott
Brossard

7 octobre, 2026
Hôtel & Suites Normandin
Lévis

14 octobre, 2026
En Linge - Zoom / Teams

Avec la participation financière de :

