

CONFÉRENCE  
NATIONALE

# SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

CULTIVER LE MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

## LE CNFS EN BREF

L'Université d'Ottawa est l'un des 16 partenaires universitaires et collégiaux qui constituent le Consortium national de formation en santé (CNFS). La mission du CNFS et de ses membres est d'augmenter la présence et l'apport de professionnels de la santé et de chercheurs francophones pour mieux répondre aux besoins de santé des communautés francophones en situation minoritaire (CFSM), et ainsi, améliorer leur bien-être en facilitant l'accès aux services.

**Vendredi**  
**23 février 2024**  
**8 h 30 à 15 h 15**



[cnfs.ca](https://cnfs.ca)

# UN MOT DE L'ÉQUIPE DU CNFS

## CULTIVER LE MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

Le CNFS vous invite à prendre un temps d'arrêt dans votre routine de travail bien remplie et à écouter avec nous des conférences inspirantes.

Pour une deuxième édition consécutive, le conférencier Claude-Michel Gagnon sera au rendez-vous. Il abordera la gestion bienveillante des conflits et des différends au sein des organisations et vous proposera des outils pour vous aider en ce sens. Par la suite, Dr Sylvain Guimond mettra en lumière l'importance des relations sociales pour favoriser le bonheur, ainsi que l'épanouissement personnel et professionnel. Enfin, Dr Sonia Lupien proposera une réflexion approfondie sur les pensées, les traits de personnalité et le stress.

Ces trois conférences vous offriront de précieuses connaissances qui vous permettront de créer un environnement de travail épanouissant, plus sain, équilibré et propice au bien-être de tous.

Au plaisir de vous y retrouver!

L'équipe du CNFS – Volet Université d'Ottawa

## CONFÉRENCIERS



### **Gérer de façon bienveillante les différends et les conflits en milieu de travail**

**CLAUDE-MICHEL GAGNON,**  
Psychologue, consultant, conférencier, formateur

La gestion des différends et des conflits est au cœur même du climat de travail au sein des organisations. Les techniques d'intervention diffèrent grandement selon qu'il s'agisse d'un simple différend, d'un conflit ou d'une situation impliquant un individu ayant une personnalité toxique. Au cours de cette conférence, vous allez être sensibilisé aux approches adaptées en fonction des personnes impliquées et des situations en cause dans l'événement conflictuel. En ce sens, des outils inspirés de la bienveillance et de la compassion, en passant par la médiation et la gestion de personnalités difficiles, vont permettre de faire un tour d'horizon de plusieurs pratiques

efficaces en gestion des conflits. Venez enrichir votre coffre à outils professionnel pour contribuer à un milieu de travail plus harmonieux, sain et humain.

#### **OBJECTIFS :**

Au terme de cette présentation, le participant sera en mesure de :

1. Distinguer les principaux types de différends et de conflits en milieu de travail et leurs assises
2. Déterminer son principal style comportemental en situation de gestion des différends et des conflits
3. Prévenir et désamorcer la bombe émotionnelle lors des différends et des conflits
4. Analyser des cas concrets de gestion des conflits afin d'intégrer, par l'intermédiaire d'exemples pratiques, des techniques de gestion des conflits



### Être heureux au travail

**SYLVAIN GUIMOND, PH. D.,**  
Docteur en psychologie du sport, ostéopathe,  
éducateur physique, Président fondateur de  
Biotonix et conférencier

L'être humain est un être social. Sa survie à travers les âges a été principalement tributaire des relations de coopération tissées dans le groupe et dans le respect des différences individuelles. Il en est ainsi encore aujourd'hui. Ce qui motive les gens au travail, c'est la qualité des relations qu'ils construisent ensemble et l'espace qu'ils ont pour déployer leurs talents en les mettant au service de la communauté. Même avec la montée d'un certain individualisme au fil du temps, la spécificité de l'humain est de collaborer, de s'unir pour laisser sa trace et d'aider

ses semblables. Le bonheur se trouve dans ces moments d'accomplissement et de relations signifiantes. Si l'individu à l'intérieur d'un groupe peut s'épanouir, s'accomplir dans le plaisir et le respect, il deviendra un joueur d'équipe hors pair.

#### OBJECTIFS :

Au terme de cette présentation, le participant sera en mesure de :

1. Mettre en place des pratiques pour créer un bel esprit d'équipe
2. Mettre en perspective l'importance du service
3. Reconnaître des balises pour mieux communiquer et créer des relations significatives
4. Comprendre l'importance de célébrer nos réussites



### Peut-on parfois générer son propre stress ? La réponse est oui !

**SONIA LUPIEN, PH. D.,**  
Fondatrice et directrice scientifique du Centre  
d'études sur le stress humain, Professeure titulaire  
au Département de psychiatrie de l'Université de  
Montréal, Titulaire de la Chaire de recherche du  
Canada sur le stress humain

Le stress ne résulte pas toujours d'une menace qui nous attaque de l'extérieur. La manière dont on pense telle que la rumination, les pensées vagabondes et le fait de vivre dans le passé ou le futur peut faire en sorte que notre corps génère une réponse de stress.

Comment contrôler ce petit hamster qui se déchaîne dans notre tête ? Comment les différents traits de personnalité peuvent-ils provoquer une plus grande réponse de stress ?

Cette conférence fera grandement réfléchir !

#### OBJECTIFS :

Au terme de cette présentation, le participant sera en mesure de :

1. Discerner des stratégies pour diminuer la rumination
2. Reconnaître la personnalité anxieuse
3. Comprendre les préconceptions du stress

# HORAIRE

heure normale de l'Est (HNE)

8 h 30 – 8 h 45

Mot de bienvenue

8 h 45 – 10 h 15

Gérer de façon bienveillante les différends et les conflits en milieu de travail

**Claude-Michel Gagnon**

10 h 15 – 10 h 30

Pause-santé

10 h 30 – 12 h

Être heureux au travail

**Sylvain Guimond, Ph. D.**

12 h – 13 h

Dîner

13 h – 15 h

Peut-on parfois générer son propre stress? La réponse est oui!

**Sonia Lupien, Ph. D.**

15 h – 15 h 15

Mot de la fin



CONSORTIUM NATIONAL  
DE FORMATION EN SANTÉ  
Volet Université d'Ottawa

*Avec le financement de*



Santé Health  
Canada Canada

La présente initiative a été rendue possible grâce à la contribution financière de Santé Canada.

[cnfs.ca](http://cnfs.ca)