



## JOURNÉES D'ATELIERS ZEN-ITH « À LA PIÈCE » ET CERTIFICATION AU CHOIX

*Développement des compétences socio-émotionnelles et psychosociales des personnes étudiantes et membres du personnel  
Pour les personnes intervenantes/enseignantes/professeures des établissements collégiaux et universitaires du Québec*

Il nous fait plaisir de vous offrir trois journées d'ateliers concrets au choix (deux ateliers différents/journée) visant à soutenir et bonifier votre accompagnement, intervention et/ou enseignement auprès des **personnes étudiantes collégiales et universitaires**. Ces ateliers visent également à vous outiller à les animer en formation continue aux **membres de votre personnel** si souhaité et permettent une **adaptabilité dans leur animation**, le tout en fonction des besoins de chaque milieu.

À l'aide de leviers théoriques et d'outils pédagogiques diversifiés validés, ces ateliers *Zen-ith* visent le **développement et l'enrichissement des dimensions de leur intelligence émotionnelle** pour les aider à tendre vers une meilleure gestion de soi et de leurs relations interpersonnelles. Inspirés de plusieurs thèmes de la psychologie positive, ils tablent sur leurs forces, leurs capacités à s'observer avec souplesse, à communiquer consciemment et à se mobiliser vers ce qui a du sens pour eux. *En une pierre deux coups*, ceux-ci peuvent aussi contribuer à enrichir notre qualité relationnelle à soi et avec nos collègues.

**Pour les personnes intéressées aux journées d'ateliers *Zen-ith* « à la pièce »**, vous n'avez qu'à vous inscrire à celle.s visant les thématiques vous interpellant (voir description et objectifs visés plus bas). Celles-ci ne se donnent qu'en **présentiel**.

**Pour les personnes désirant être certifiées pour l'implantation et l'animation des ateliers *Zen-ith*** dans sa formule **en série** de 3 à 5 ateliers d'1h30 (voir description et objectifs visés plus bas), vous avez à vous inscrire aux trois journées de formation ainsi qu'à l'atelier de certification prévu à la fin de celles-ci. Ce dernier se donne **à distance**.

Voici la séquence de l'ensemble des journées d'ateliers délivrés :

### **Journée #1** (en présence)

- 1. Intelligence émotionnelle et communication consciente**
- 2. Nos styles de communication en travail d'équipe : analytique, fonceur, aimable et expressif**

### **Journée #2** (en présence)

- 3. Ma boussole intérieure : tourbillon interne vs ce qui est important pour moi**
- 4. L'impact de mes pensées...**

### **Journée #3** (en présence)

- 5. Nos forces de caractère VIA en action!**
- 6. Plus de souplesse en conscience**

### **Atelier de certification *Zen-ith*** (à distance, via TEAMS)

Étant donné le contenu plus ciblé de chaque atelier et de ses outils délivrés, ceux-ci sont **offerts aux personnes détenant une base en relation d'aide validée**. Elles doivent donc s'assurer de détenir une formation en ce sens :

- Psychologie, psychoéducation, travail social, éducation spécialisée, soins infirmiers, ergothérapie, adaptation scolaire et sociale, counseling et orientation, toxicomanie, sexologie et autres sur validation.

**Formule proposée** : en groupe plus intime de 20 à 30 personnes, au rythme et dans le respect de l'ensemble du groupe, avec humour et exemples pédagogiques concrets ainsi que par le biais d'exercices introspectifs et dynamiques variés. Ces ateliers et certification vous sont **offerts gratuitement** par le *Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale* de l'Université de Sherbrooke.

**Pour s'inscrire** : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-post-secondaire/> (sous chaque atelier de l'onglet « Ateliers pour les personnes étudiantes OU membres du personnel », aux dates et endroits proposés)



### **FORMATRICE**

JACINTHE LEDUC, psychoéducatrice de formation, M. Ps. éd.  
[jacinthe.leduc@usherbrooke.ca](mailto:jacinthe.leduc@usherbrooke.ca)

Coordonnatrice de projets et formatrice au *Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale* – volet enseignement supérieur : développement des compétences socio-émotionnelles/psychosociales, de la présence attentive et d'une santé mentale positive

Professeure de psychologie au collégial et chargée de cours et d'enseignement pratique à l'UdS

Créatrice de la [série vidéo BIEN ENSEMBLE ET AVEC SOI](#)