

---

**Microprogramme de 1er cycle en développement de l'efficacité personnelle et professionnelle - 0538**

---

**RESPONSABLE :**

Louise Lemieux  
819 762-0971 poste 2291

**SCOLARITÉ :**

12 crédits, Premier cycle

**OBJECTIFS :**

Ce microprogramme vise le développement de l'efficacité cognitive des participants, et ce, tant dans leur vie personnelle que professionnelle.

**CONDITIONS D'ADMISSION :**

**Base collégiale**

Être titulaire d'un diplôme d'études collégiales (DEC) ou l'équivalent.

**Base expérience**

Être âgé d'au moins 21 ans avant la fin de la première session suivant l'inscription et posséder des connaissances appropriées, une expérience jugée pertinente.

**PLAN DE FORMATION :**

**Session 1**

EDU2530 Atelier d'efficacité cognitive (3 cr.) \*  
ou EDU2015 Actualisation du potentiel intellectuel en milieu de travail (3 cr.) \*

**Session 2**

ADM2300 Comportement organisationnel (3 cr.) \*

**Session 3**

3 crédits optionnels

**Session 4**

EDU2035 Optimisation de l'efficacité personnelle en milieu de travail (3 cr.)  
(EDU2015 ou EDU2530) \*

**Cours optionnels**

L'étudiant choisit trois crédits optionnels parmi les suivants:

ANI1218 Leadership et travail d'équipe (3 cr.)  
EDU2533 Créativité et entraînement à la créativité (3 cr.)  
SST1010 Dimensions psychosociales en santé et sécurité au travail (3 cr.) \*  
TSO1011 Habiletés et méthodes de gestion de la situation conflictuelle (3 cr.)

---

\* : Disponible à distance

**Règlements pédagogiques :**

Pour s'inscrire au cours EDU2035 Optimisation de l'efficacité personnelle en milieu de travail (3 cr.), l'étudiant doit avoir complété 9 crédits du microprogramme.

Une note minimale (ou une moyenne équivalente) de B- est requise pour obtenir une reconnaissance des acquis.

Un cours suivi depuis plus de 10 ans ne peut faire l'objet d'une reconnaissance d'acquis.

**ADM2300****Comportement organisationnel**

**Objectifs :** S'initier à la discipline du comportement organisationnel et à ses trois niveaux d'analyse, soit l'individu, le groupe et l'organisation. Prendre conscience de la dimension humaine dans les organisations. Se familiariser avec des théories et des modèles favorisant la compréhension de ses propres comportements au travail et de ceux des autres.

**Contenu :** Introduction aux connaissances fondamentales des sciences du comportement appliquées au contexte organisationnel, et ce, pour chacun des niveaux d'analyse (l'individu, le groupe et l'organisation). Principales thématiques du comportement organisationnel (perception, personnalité, attitudes, stress, motivation, pouvoir, leadership, gestion des équipes, communication, résolution de problèmes, modèles d'organisation du travail, culture organisationnelle et gestion du changement).

**ANI1218****Leadership et travail d'équipe**

**Objectifs :** Rendre l'étudiant capable de comprendre les mécanismes du travail en équipe. Lui permettre de développer des habiletés à travailler en équipe de façon cohérente, de développer les aspects du leadership nécessaire au rôle de chef d'équipe. Aider l'étudiant à distinguer les rôles des participants d'une équipe et celui de chef d'équipe, afin « d'optimiser » l'énergie de travail de chacun des participants à l'atteinte des objectifs fixés par l'organisation à laquelle ils sont intégrés. L'aider à améliorer l'analyse critique de lui-même et à explorer ses façons de fonctionner dans une équipe. Lui apprendre à décoder certaines dynamiques de l'équipe en tant que système de relation avec d'autres systèmes.

**Contenu :** Le fonctionnement optimal d'une équipe comme système dans l'organisation. Le travail d'équipe: une source de satisfaction ou de conflits. Les étapes de croissance d'une équipe centrée sur la tâche. La contribution des personnes et des sous-groupes dans une équipe. Les rôles et fonctions, les valeurs, les attitudes, les attentes et le comportement des personnes à l'intérieur d'une équipe. Les rôles et fonctions d'un chef d'équipe. Notions de leadership reliées à l'importance du chef d'équipe. Les principales sources de motivation des membres d'une équipe et certains outils tels le renforcement et le support. La gestion des communications, un outil de cohérence dans une équipe. Les conflits comme source d'inspiration et outils de développement d'une équipe. Les principaux outils de résolution de conflits d'une équipe de travail.

**EDU2015****Actualisation du potentiel intellectuel en milieu de travail**

**Objectifs :** Accroître son efficacité personnelle en développant sa connaissance, sa compréhension et son contrôle sur son propre fonctionnement

intellectuel et affectif en situation professionnelle. Développer sa compétence à s'informer et à communiquer avec efficacité. Développer sa compétence à résoudre des problèmes seul et en équipe. Développer sa compétence à planifier, organiser et gérer ses ressources personnelles dans un cadre collectif. Développer l'habitude de la réflexion métacognitive et de l'autorégulation affective et cognitive en situation professionnelle.

**Contenu :** Le fonctionnement intellectuel et affectif chez l'être humain, l'efficacité cognitive, l'éducation de l'intelligence et l'actualisation de son potentiel intellectuel. Affectivité, motivation et cognition : contrôle de l'impulsivité, gestion du stress, des émotions et du langage interne. Stratégies efficaces d'information et de communication. Nature et compréhension des problèmes, stratégies de résolution efficaces. Les processus de l'attention et de la mémoire chez l'être humain en relation avec l'organisation, la planification et la gestion de son temps et des autres ressources internes et externes en milieu de travail. La pratique réflexive comme régulateur de l'activité professionnelle et comme médiation des interactions entre individus.

**EDU2035****Optimisation de l'efficacité personnelle en milieu de travail**

**Objectifs :** La formation proposée vise l'optimisation de son efficacité personnelle dans le cadre collectif du travail. En prenant appui sur les acquis du cours EDU2015 Actualisation du potentiel intellectuel en milieu de travail ou sur ceux d'une formation équivalente en efficacité cognitive, elle invite les participants à réfléchir sur des problématiques actuelles des environnements de travail et sur leurs conséquences sur l'efficacité personnelle et collective; à court terme (sur les compétences et la performance professionnelle) et à plus long terme (sur la santé physique et psychologique, l'épuisement professionnel, la maladie, le décrochage, etc.).

**Contenu :** Les compétences informationnelles et la compétence professionnelle (recherche documentaire efficace, veille informationnelle); les communications électroniques et le travail d'équipe dans un contexte de surabondance (production et gestion des courriels et autres systèmes de messagerie); éthique professionnelle et traitement des informations (attitudes, valeurs, autodiscipline, imputabilité, etc.). Facilitation du processus créatif, personnel et collectif; initiative, créativité et marges de manœuvre en contexte de travail; gestion de l'innovation et implantation des changements. Gestion de l'attention et de la concentration face à la multiplication concurrentielle des tâches (déficits induits de l'attention, cycles circadiens de productivité); entre ordre et désordre, mémoire, traitement et classement efficaces de l'information (dossiers, ordinateur, imprimante, classeur); planification et gestion stratégique de son temps dans un cadre

collectif; gestion du stress et protection de son intégrité physique et psychologique (santé, vie personnelle et familiale). Métacognition, médiation et transfert des apprentissages en situation professionnelle; bilan et perspectives personnelles.

**EDU2530****Atelier d'efficacité cognitive**

**Objectifs :** Permettre à l'étudiant d'actualiser son potentiel intellectuel et d'augmenter son efficacité cognitive, de mieux connaître les processus cognitifs et affectifs en jeu dans l'acquisition de savoirs nouveaux et complexes, ainsi que dans la résolution de problèmes personnels et professionnels, d'apprendre à contrôler et ajuster ces processus (stratégies d'apprentissage et de résolution de problèmes, cognitives, affectives et métacognitives), et de découvrir et expérimenter des méthodes efficaces d'étude et de travail intellectuel.

**Contenu :** Le cerveau et le fonctionnement intellectuel: les processus cognitifs, métacognitifs, affectifs et motivationnels et leurs implications pour l'apprentissage et la résolution de problèmes (besoins, motivation, perception, mémoire, traitement des informations, prise de décision, application). Intelligence et efficacité: éducation de l'intelligence et actualisation du potentiel intellectuel. Attribution, image de soi, sentiment de compétence et motivation face aux défis. Contrôle de l'impulsivité et gestion des blocages émotifs et intellectuels. Organisation, planification et gestion de son temps et de ses ressources. Fonctionnement de l'attention, de la concentration et de la mémoire et stratégies de mémorisation. Perception des données et stratégies d'observation et d'organisation des informations. Processus et stratégies de résolution de problèmes appliquées à l'apprentissage universitaire.

**EDU2533****Créativité et entraînement à la créativité**

**Objectifs :** Permettre à l'étudiant d'actualiser ses connaissances sur la créativité en général, de développer les attitudes et les habiletés individuelles et collectives nécessaires à l'expression créative et à la résolution créative de problème, et de s'initier à la pédagogie de la créativité dans le cadre d'une éducation cognitive.

**Contenu :** L'éducation cognitive et la créativité : les théories et les modèles actuels du fonctionnement créatif. Les étapes et les processus cognitifs, métacognitifs, affectifs et motivationnels en jeu dans l'expression créative et la résolution créative de problème. La créativité et la motivation. Les attitudes face aux idées nouvelles : les blocages, l'autocensure, les stéréotypes perceptuels et l'esprit critique. Les techniques favorisant l'idéation : les associations d'idées, la fluidité, la flexibilité, l'originalité; le concassage des idées; l'analogie et la métaphore; la bisociation, les combinaisons aléatoires, les matrices de découverte et les

techniques de croisement. Entraînement à l'animation d'un « brainstorming ». Entraînement à l'animation d'une séance de synectique. Applications pédagogiques de la créativité.

**SST1010****Dimensions psychosociales en santé et sécurité au travail**

**Objectifs :** Sensibiliser à la dimension psychosociale du travail. Reconnaître au plan psychosocial les composantes individuelles et de groupe d'une situation de travail. Devenir conscient de l'impact des aspects psychosociaux sur la santé et la sécurité au travail. Développer des attitudes qui contribuent à l'amélioration du milieu de travail.

**Contenu :** Qualité de vie au travail, stress, charge mentale, frustration, nature du travail, motivation, satisfaction, leadership, variables individuelles, variables organisationnelles, résistance au changement et impact sur la santé et sécurité au travail.

**TSO1011****Habilités et méthodes de gestion de la situation conflictuelle**

**Objectifs :** Comprendre les dynamiques, les enjeux et les différentes méthodes de gestion de la situation conflictuelle. Évaluer ses propres habitudes de résolution de conflit et développer, par la pratique, un savoir-faire dans ce domaine.

**Contenu :** Introduction multidisciplinaire à la théorie du conflit. Contexte du travail social. Analyse de différentes situations conflictuelles interpersonnelles, dans des groupes ou des équipes de travail. Différents modes et modèles de résolution de conflit. Identifier et développer, par la pratique, des habiletés de base nécessaires pour permettre aux participants et participantes de régler les conflits. La communication non violente, la gestion pacifique des conflits, etc.