

ARAQ

Association des responsables
aquatiques du Québec

Symposium virtuel

Jeudi 12 novembre

2020



Bienvenue

L'année de l'adaptation !

L'ARAQ présente son symposium 2020 en mode virtuel et le thème est « **L'année d'adaptation** ». Dans l'histoire, il y a eu 1930 - l'année de la crise économique, il y a eu 1967 - l'année de l'Expo, il y a eu 1984 - l'année de création de l'ARAQ et il y aura 2020. La suite de ces dates marquantes était enrichie par les expériences vécues et la mobilisation a fait la différence. Pour bien saisir les opportunités qui s'annoncent prenons le temps, ensemble, de vivre cette demi-journée de symposium et acceptons 2020 comme étant « L'année d'adaptation ».

Les conférenciers vont nous ouvrir leur coffre d'outils, ils vont parler de continuité, d'esprit d'équipe, du télétravail, ils vont stimuler notre curiosité en proposant la neuro science pour soutenir notre pleine conscience en temps de pandémie. Car il faut se le dire, le 12 novembre 2020, on va être en plein dedans.

Notre AGA est inclus dans la programmation. Les membres du CA vous présenteront une première version de sa planification stratégique 2020-2025.

Je désire remercier le comité organisateur du symposium 2020 pour leur travail et notamment Marie-Josée Auger qui dirige l'équipe. J'invite les membres ARAQ à participer en très grand nombre.

Servez-vous un bon café, savourez le moment, c'est le temps de s'adapter.


Lucie Roy
présidente ARAQ

HORAIRE

9 h	Mot de bienvenue
9 h 15	Conférence de Mario Côté
10 h 15	Assemblée générale annuelle ARAQ
11 h	Conférence de Carl Lemieux
12 h	Fin de l'événement

INSCRIPTION

COÛT	75 \$ (taxes en sus) (125 \$ non membre)
À PARTIR DU	15 octobre,
JUSQU'AU	9 novembre, 13 h

[Cliquez ICI](#)
pour vous inscrire

Maintenir la productivité et le bien-être de chacun en télétravail

Avec le contexte actuel de prolongation du télétravail, bien des gestionnaires se soucient des conditions à mettre en place pour s'assurer d'une gestion optimale de la performance d'équipe, de la continuité des opérations, et du bien-être de chacun en télétravail. Ce webinaire interactif vous permettra de réfléchir à vos enjeux actuels, de découvrir certaines pratiques optimales de gestion à distance en étant même inspiré par vos collègues, et de vous donner un plan d'action pour soutenir la performance et le bien-être de chacun!

Thèmes qui seront abordés :

- Réfléchir à vos enjeux de gestion du télétravail et s'inspirer des idées des collègues pour y faire face
- Prendre connaissance de quelques pratiques de gestion éprouvée de télétravail
- Se donner quelques stratégies pour entretenir l'esprit d'équipe à distance et contrer l'isolement
- Comprendre les effets du stress et partager des idées pour cultiver le bien-être en télétravail
- Gérer la continuité des opérations en contexte de pandémie
- Prendre connaissance d'un coffre à outils
- Réfléchir à son plan d'action



Mario Coté est conseiller en ressources humaines agréé et formateur agréé. Il possède une solide expérience en matière de gestion d'équipes de travail, y compris en installations aquatiques en début de carrière.

Bachelier en sciences de l'Université McGill, il est détenteur d'un diplôme d'études supérieures spécialisées en gestion des HEC et d'une maîtrise en administration publique de l'ÉNAP. Il s'intéresse aux aspects relationnels et émotionnels du travail en équipe dans un contexte d'innovation, de collaboration, de transformation et de performance. Depuis 15 ans, il accompagne des centaines d'organisations et contribue au développement des compétences de plus de 25 000 personnes, partout autour du monde.

La pleine conscience au service du mieux-être

Les leaders et leurs équipes sont plus que jamais interpellés par les défis que nous présentent la société, et ceci était le cas bien avant la pandémie actuelle. Le stress et l'affairement lié au travail affectent ainsi leur bien-être, la qualité des décisions, impliquant des coûts importants et nourrit le désengagement dans les organisations.

Cet atelier interactif et expérimental explorera les défis l'humain d'aujourd'hui, explorera ce qui nous empêche d'atteindre notre plein potentiel et fournira des stratégies pour faire face au changement grâce à des techniques notamment de présence attentive ou de pleine conscience

Les thématiques abordées sont :

- La présence attentive définie et mise en contexte des organisations modernes
- La neuro science qui soutient la pleine conscience
- L'amélioration de la capacité décisionnelle par la présence attentive
- L'importance pour les leaders de créer la sécurité psychologique au sein des équipes



Carl Lemieux accompagne les individus et les organisations pour mieux naviguer la complexité et l'incertitude croissante de notre société. Il utilise l'apport des neurosciences et son impact sur le cerveau et les comportements, permettant d'augmenter la concentration,

améliorer la prise de décision et le leadership authentique. Carl est un psychologue du travail, psychothérapeute (OPQ) et détient un EMBA. Il est également un instructeur qualifié de la **Mindfulness-Based Stress Reduction** (MBSR).