

infra.

Soutien • Formation • Recherche-Action

Programmation Capitale-Nationale

2024-2025

Pour les salarié.es du communautaire de la Capitale-Nationale

Organisme communautaire autonome de formation



Sommaire



Qui sommes-nous?	2
Notre approche	2
Nos services	3
Les formations 2024-2025	4
Inscription et modalités	11
L'équipe de formation 2024-2025	12

Qui sommes-nous?

INFRA signifie l'Institut National de Formation et de Recherche-Action (INFRA). L'Infra est un organisme national accessible et humain, qui propose des formations de qualité et adaptées à vos besoins, développées pour le personnel et les bénévoles des organismes et centres communautaires du Québec.

Nous proposons également des services personnalisés variés pour l'animation de réunions, pour des démarches reliées à la planification stratégique ou pour de l'accompagnement selon les besoins : gestion de conflits, encadrement ou évaluation du personnel, mobilisation des bénévoles, gouvernance, etc.



Notre approche

L'**INFRA** vise à renforcer l'autonomie et le pouvoir d'agir des personnes et des organisations selon une approche d'éducation populaire.

Il nous importe d'offrir des services adaptés à la réalité et aux besoins des organismes communautaires.

En partenariat avec des institutions d'enseignement, nous réalisons également des projets de recherche-action.

Nos services

Programmation annuelle de formations et de conférences

Formations et conférences sur mesure

Animation (réunions, AGA, journées de ressourcement, etc.)

Soutien organisationnel individuel ou groupe (supervision)

Activités de consolidation d'équipe

Coaching de gestion

Nos services sont adaptés aux besoins des groupes et des individus à un coût accessible!

Vous pouvez consulter l'offre complète des formations au www.inf-ra.org

Vous êtes membre de la **FQCCL**? Devenez aussi membre de l'**Infra** pour obtenir un rabais sur nos services sur mesure! Informez-vous!



Les Formations 2024-2025



Relation d'aide : les bases et les limites*

Formatrice :
Sylvianne Poirier

15 octobre 2024 / 9 h à 16 h

Patro Roc-Amadour

Présentiel / 90 \$

Apprenez les bases de la relation d'aide pour travailler avec la clientèle dans le « ici et maintenant » tout en respectant les limites de votre rôle d'intervenant. Cette formation vous invitera à porter un regard sur le type d'intervenant qui sommeille en vous et sur les pièges à éviter en relation d'aide. Des activités pratiques et des techniques à fort impact seront également au rendez-vous.

Public cible : toute personne travaillant en intervention (gestionnaire, intervenant, animateur, etc.) auprès de la clientèle de son organisme et qui aimerait parfaire ses habiletés en relation d'aide ou qui pratique de l'intervention de façon informelle.

Canva PRO – Niveau intermédiaire

Formateur :
Éric Michel

17 octobre 2024 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 30 \$

Au cours de cette formation, les participants auront l'occasion d'explorer les notions et outils intermédiaires de l'application Canva PRO*.

**À noter que les participants devront avoir un abonnement PRO pour suivre cette formation*

Public cible : cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà utilisé Canva Pro et qui souhaitent approfondir leurs compétences.

1 de 3

La pluralité des genres

3 formations de 1 h 30

Formations offertes par :

Divergenres

Vocabulaire et notions liées au genre *

(*préalable aux 2 autres)

16 octobre 2024 / 12 h à 13 h 30

Visioconférence / 15 \$

Cette formation aborde en premier lieu les quatre dimensions de la diversité sexuelle et de genre ainsi que le vocabulaire qui lui est associé : le sexe assigné à la naissance, l'identité de genre, l'expression de genre et l'orientation sexuelle. Ensuite, elle propose d'explorer différents aspects du contexte historique (colonialisme), linguistique (langue genrée) et social (hétérocisnormativité, binarité, etc.) occidental afin de mieux comprendre et contextualiser la diversité de genre.

Public cible : cette formation s'adresse à un public ayant peu ou pas de connaissances sur la diversité de genre et la transitude (le fait d'être trans). Elle est préalable aux deux autres formations qui abordent la pluralité de genres.

2 de 3

Les bonnes pratiques en intervention auprès des personnes trans et non-binaires

23 octobre 2024 / 12 h à 13 h 30

Visioconférence / 15 \$

Cette formation aborde différentes réalités propres aux personnes trans binaires et non-binaires. Elle explore avec les personnes apprenantes les différentes pratiques exemplaires à développer et à mettre en place pour offrir des environnements bienveillants aux personnes trans.

Public cible : cette formation s'adresse à un public souhaitant développer une meilleure compréhension des réalités des personnes trans et non-binaires.

3 de 3

Le langage inclusif

30 octobre 2024 / 12 h à 13 h 30

Visioconférence / 15 \$

Cette formation aborde les différentes stratégies pour rendre les communications écrites et orales inclusives; la féminisation par extension, par doublets et le langage épïcène. Ensuite, la formation présente un modèle de grammaire inclusive en français basé sur le "Guide de grammaire neutre et inclusive" développé par Divergenres. Enfin, la formation inclut un exercice concret de rédaction inclusive en petit groupe pour intégrer les connaissances acquises et s'exercer à utiliser cette nouvelle grammaire, ainsi que des pistes de réflexion pour choisir la bonne stratégie, afin de rendre le langage de son milieu inclusif.

Public cible : cette formation s'adresse à un public souhaitant développer ses connaissances pour adopter un langage inclusif.

L' amélioration de l'organisation du travail

Formatrice :
Anne-Sophie Michel

6 novembre 2024 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 30 \$

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant connaître des outils et méthodes pour améliorer l'organisation de leur travail. Vous y apprendrez comment prioriser les tâches, travailler mieux avec moins de temps et d'énergie, optimiser les tâches, déléguer aux bonnes personnes et bien plus. Si vous trouvez que vous courez souvent après votre temps, que vous avez de la difficulté à vous organiser ou que les tâches ne sont pas bien réparties entre les membres de votre équipe, cette formation peut définitivement vous être bénéfique.

Public cible : tout le monde

Créer des visuels promotionnels efficaces

Formateur :
Éric Michel

**7 et 14 novembre 2024 /
9 h à 12 h
(6 heures de formation)**

Visioconférence / 40 \$

Au cours de cette formation, les participants auront l'occasion d'explorer les notions de base du design graphique, l'utilisation des outils technologiques (gratuits) et le choix du bon médium adapté à leurs besoins.

Public cible : aux personnes qui souhaitent améliorer leurs documents promotionnels ainsi qu'à celles qui désirent s'initier.

Initiation à l'approche communautaire et l'empowerment *

Formatrice :

Sandra Renaud

20 novembre 2024 / 9 h à 12 h

(Bloc formation 3 h)

27 novembre 2024 / 10 h à 12 h

(Bloc discussion / échange 2 h)

Visioconférence / 25 \$

Cette formation permettra aux participants de mieux situer leur rôle d'intervenant ou d'animateur au sein d'un organisme communautaire. Dans un premier temps, nous aborderons différentes notions de base en approche communautaire, ses valeurs, les types d'interventions et la relation de partenariat. Après avoir défini ce qu'est l'empowerment, nous verrons comment faire ressurgir les forces et les capacités chez les personnes malgré leurs différences ou difficultés.

La formule prévoit un bloc de formation de 3 h suivi d'un bloc de 2 h de partage et discussions entre les participants.

Public cible : tous les travailleurs du communautaire

Gestion d'une équipe de travail : conflits et situations difficiles *

Formatrice :

Sylvianne Poirier

21 novembre 2024 / 9 h à 12 h

(Bloc formation 3 h)

28 novembre 2024 / 10 h à 12 h

(Bloc discussion / échange 2 h)

Visioconférence / 25 \$

La gestion des ressources humaines prend beaucoup de temps dans la semaine d'une direction générale. L'élément le plus important dans cette gestion est la communication. En continuité avec la première formation déjà offerte chez INFRA (Gestion d'une équipe de travail : pratiques gagnantes), venez partager vos réalités RH et découvrir des outils de gestion pour des situations plus délicates qui grugent du temps et de l'énergie! Responsabilisation de son équipe de travail, avoir des discussions sur des sujets difficiles et comment prendre soin de soi comme gestionnaire à travers ces défis quotidiens de travailler avec l'humain.

La formule prévoit un bloc de formation de 3 h sur la gestion d'une équipe, suivi d'un bloc de 2 h de partage de situations entre les participants.

Public cible : toute personne qui gère une équipe de travail

Plaisir au travail : une stratégie gagnante pour vos équipes*

Formatrice :
Nathalie Roy

11 décembre / 9 h à 12 h

Visioconférence / 25 \$

Les milieux de travail occupent une grande partie de la vie des travailleurs. Pourtant, il existe encore des modèles de gestion où l'humain est considéré comme une ressource et non comme un individu pouvant contribuer à l'avancement et à la réussite des organisations. Le plaisir au travail a un effet direct et bénéfique sur la qualité des opérations, des interrelations et sur l'estime de soi.

Cette courte formation propose la découverte des facteurs qui contribuent au plaisir au travail. Ensuite, des stratégies concrètes seront mises à la disposition de tous les participants. Ces stratégies pourront être utilisées par les dirigeants afin de les soutenir dans leur rôle de leader auprès de leur équipe.

Public cible : gestionnaires

Gestion des écrans : Développer l'autorégulation chez les jeunes

Formatrice :
Stéphanie Dionne

21 janvier 2025 / 9 h 30 à 11 h 30

Visioconférence / 25 \$

Cette formation vise à sensibiliser et à outiller les intervenants communautaires aux enjeux et aux impacts de l'utilisation des technologies chez les jeunes. L'approche proposée est centrée sur le développement de saines habitudes de vie chez les enfants et les adolescents. En mettant l'accent sur le développement d'une vision positive des jeunes, les participants seront outillés pour établir un dialogue constructif sur ces enjeux parfois délicats. Cette approche permettra à tous les intervenants de mieux accompagner les jeunes vers une utilisation saine et équilibrée des technologies.

Public cible : tous intervenants impliqués auprès des jeunes.

Ma relation avec le CA en tant que direction générale *

Formatrice :
Sylvianne Poirier

22 janvier 2025 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 25 \$

Dois-je apporter ce point au conseil d'administration? Est-ce du ressort du C.A. ce dossier? Quelle devrait être la durée du C.A.? Venez répondre à ces questions et explorer les rôles et les responsabilités que vous avez en tant que direction générale en lien avec le conseil d'administration. Parce qu'être à la direction générale, ce n'est pas toujours être en sandwich entre le C.A. et l'équipe de travail, nous explorerons des pratiques gagnantes pour développer une relation harmonieuse et efficace avec le conseil d'administration.

Public cible : gestionnaires qui ont à travailler avec un conseil d'administration

Communication non-violente

Formateur :

Robert Bouchard

23 et 30 janvier 2025

/ 9 h à 12 h

6 heures de formation

Visioconférence / 40 \$

Face aux enjeux relationnels et de communications que la complexité nous fait rencontrer au quotidien, cette formation permet une introduction à la communication non violente. À l'heure où les habiletés de communication constituent un enjeu stratégique de premier plan, on vous propose des réponses et des outils efficaces et concrets sur ce thème.

La communication non violente (CNV) est un modèle de communication créé par Mashall B. Rosenberg. Elle contribue à l'évolution de notre compréhension de la nature humaine tant individuelle que collective. La CNV nous donne les moyens et la conscience nécessaires pour comprendre ce qui nous déclenche, assumer la responsabilité de nos réactions et approfondir notre lien avec nous-mêmes et les autres.

Public cible : pour tous

Accueillir des demandes d'aide téléphoniques avec bienveillance *

Formatrice :

Sandra Renaud

4 février 2025 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 25 \$

Cette formation donnera l'occasion aux participants de revisiter les techniques d'écoute. Vous apprendrez comment réagir face à des demandes téléphoniques parfois plus difficiles, savoir départager ce qui nous revient et ce qui revient à l'appelant, et réussir à désamorcer les situations plus émotives. Nous aborderons également comment nourrir sa bienveillance envers l'autre et envers soi-même, ainsi que les stratégies personnelles d'apaisement.

Public cible : écoutants, intervenants et responsables des bénévoles d'organismes.

Planification stratégique 101 *

Formatrice :

Nathalie Roy

6 février 2025 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 25 \$

Cette courte formation vise essentiellement à outiller sommairement les directions ou les gestionnaires qui souhaitent entreprendre une démarche de planification stratégique.

La performance d'une organisation est influencée par sa capacité à se projeter, à planifier et à orienter ses choix et ses décisions. Avoir un plan permet également aux équipes de travail de se mobiliser autour d'objectifs communs et d'éviter les distractions qui peuvent nuire à la réussite et l'atteinte des objectifs organisationnels.

Public cible : directions / gestionnaires

Comprendre l'intelligence artificielle et s'adapter à l'évolution technologique

Formation par :
Technologia

19 février 2025 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 40 \$

Une formation qui abordera trois grands axes de l'intelligence artificielle (IA) :

- Comprendre ce qu'est la transformation numérique et comment elle influence nos secteurs d'activités.
- Démystifier l'IA et explorer son impact actuel et futur. Le mot clé de cette section est « Démocratisation ». On y définira les différents types d'IA ainsi que la raison de son explosion durant la dernière année.
- S'adapter à l'évolution technologique : cette troisième et dernière section vise à fournir des outils et des stratégies pour intégrer efficacement les nouvelles technologies. Nous vulgariserons les concepts fondamentaux comme la gouvernance des données, la gestion des processus et l'importance de l'accompagnement humain à travers le changement.

Public cible : tout le monde

L'ABC de l'animation de groupe*

Formatrice :
Sylvianne Poirier

18 mars 2025 / 9 h à 16 h

Patro Roc-Amadour

Présentiel / 90 \$

Animer un groupe est un art. L'animateur peut y jouer différents rôles. Cette formation vous permettra de connaître les étapes importantes pour bien se préparer à l'animation d'un groupe et à expérimenter les notions présentées par des mises en situation et des partages. Parce qu'animer signifie donner vie, venez apprendre comment devenir un animateur motivant et efficace.

Public cible : toute personne qui a à animer des groupes et qui aimerait parfaire ses habiletés en animation de groupe.

- ▶ Les formations munies d'un * sont aussi **disponibles sur mesure**.
- ▶ Pour voir l'ensemble de nos formations sur mesure visitez : inf-ra.org/formation-sur-mesure
- ▶ Vous avez un besoin de formation précis? N'hésitez pas à nous contacter : info@inf-ra.org



Inscriptions et Modalités

L'inscription aux formations peut être faite via notre site Web au www.inf-ra.org/inscrivez-vous

Annulation par l'Infra

Advenant le cas que le taux d'inscriptions soit insuffisant pour tenir une formation, cette dernière sera annulée. Le coût de la formation ne vous sera pas facturé. Vous serez remboursé en totalité s'il y a lieu.

Annulation par le participant

Le participant doit transmettre sa demande d'annulation, au moins **48 heures** avant l'événement, par courriel au info@inf-ra.org. En cas de non-respect de ces conditions, aucun remboursement ne sera possible et vous recevrez la facture en bonne et due forme.

L'équipe de formation

2024-2025

Pierres angulaires de l'**Infra**, les formateurs et les formatrices ont tous un point en commun : la passion du communautaire !



ROBERT BOUCHARD

Robert Bouchard est formateur et médiateur certifié du Centre international pour la Communication NonViolente, membre du Barreau du Québec depuis 1978 et de l'International Coach Federation. Son parcours éclectique (des études en musique, en droit, en communication et en management ainsi qu'une expérience comme avocat, juge, homme d'affaires et coach) l'a conduit à s'intéresser à l'impact des leaders. Passionné par la communication, le climat de travail et la qualité de vie dans les milieux organisationnels, il intervient dans des organisations tant publiques que privées à titre de formateur, conférencier et intervenant en consolidation d'équipes et résolution de conflits. Il s'est récemment formé en France à la méthode de l'Intelligence relationnelle® auprès du Dr François Le Doze. Robert Bouchard est président et cofondateur du Groupe Conscientia, entreprise conseil en communication. Il enseigne à la Faculté de médecine de l'Université Laval

CLAIRE DESY



Claire est technicienne en loisirs dans les écoles secondaires depuis 1981 et détentrice d'un certificat d'animation de l'Université du Québec. Elle a développé une approche personnelle des loisirs engagés par et pour les jeunes. Isabelle, artiste multidisciplinaire et détentrice d'un baccalauréat en enseignement, œuvre dans les écoles primaires depuis plus de vingt ans. Elle a mené de nombreux projets d'intégration sociale, d'entrepreneuriat et de participation citoyenne.

Leurs expériences de travail cumulées dans le milieu scolaire, mais aussi dans le monde des loisirs, totalisent plus de soixante ans sur le terrain, à découvrir et guider ceux et celles qui sont notre avenir. Leur passion commune : amener les jeunes à être engagés, fiers et responsables!

IZABELLE HOUDE





STÉPHANIE DIONNE

Stéphanie est maman de 3 jeunes et cumule 20 ans d'expérience dans l'intégration des technologies dans le milieu de l'éducation, ainsi que plus de 10 ans dans l'accompagnement parental. Dynamique, intéressante et compétente, Stéphanie aborde les questions de gestion des écrans avec humour, nuance et beaucoup de réalisme. On dit d'elle qu'elle est pertinente et qu'elle vulgarise bien les concepts. Stéphanie maîtrise son contenu en l'appuyant avec des exemples concrets. Les stratégies qu'elle propose sont simples et efficaces pour avancer pas à pas avec les jeunes et leur permettre d'avoir une vie équilibrée à l'ère du numérique.

DIVERGENRES

Divergenres est un organisme communautaire féministe intersectionnel, par et pour les personnes trans binaires et non-binaires, qui oeuvre sur le territoire de la Capitale-Nationale. Divergenres a pour mission d'éduquer la population sur la pluralité des genres, d'offrir des services aux personnes en questionnement ou en transition et de proposer des espaces bienveillants et accessibles aux personnes trans et à leur entourage.



CHRISTINE LACROIX

Détentrice d'une maîtrise en activité physique, Christine a développé différentes expertises auprès des tout-petits, des adultes et des aînés. Pendant plus de 10 ans, elle a contribué au projet Québec en forme en tant qu'intervenante et coordonnatrice dans le milieu scolaire et communautaire. Depuis plus de 8 ans, elle est agente de projet pour la FQCCL. Elle est toujours à l'affût des nouvelles approches ou outils, notamment en participant à des recherches-actions en collaboration avec des chercheurs d'universités ou de groupes de recherche.

ANNE-SOPHIE MICHEL

Anne-Sophie détient un baccalauréat en psychoéducation et un MBA. Elle a passé la moitié de sa vie professionnelle à faire de l'intervention, tant en Centre jeunesse au Nunavik qu'à l'Institut Philippe-Pinel à Montréal. L'autre moitié, elle l'a passé en gestion : gestion de personnel, gestion de budget, gestion de projet et gestion de crise! Depuis quatre ans, elle combine ses deux expériences pour apporter plus d'humanité dans la gestion! Elle aide les gestionnaires à développer ou consolider leurs compétences de gestion humaine!

ÉRIC MICHEL

Éric est détenteur d'un baccalauréat en communications graphiques de l'Université Laval et a oeuvré au sein de différentes agences de publicité pendant 10 ans. Depuis 2011, il est chargé de cours dans le programme AEC Techniques de graphisme du Cégep de Trois-Rivières. Transmettre et partager son savoir est pour lui une réelle passion. De plus, il a aussi fait partie de l'équipe des communications internes de la Formation continue et services aux entreprises du Cégep de Trois-Rivières, où il était en charge de la mise en place des stratégies de promotion et des outils de communications.

SYLVIANNE POIRIER

Œuvrant dans le milieu communautaire depuis plus de 20 ans, Sylvianne est une directrice passionnée. Elle est détentrice d'un baccalauréat en psychologie, d'un certificat en santé mentale, d'un diplôme en gestion des organismes communautaires et leadership philanthropique. Aussi diplômée en Thérapie d'impact, elle aime former et accompagner. Pour elle, la formation est un investissement pour la croissance personnelle et la culture d'une organisation.



SANDRA RENAUD

Bachelière en counseling et orientation, Sandra s'est naturellement dirigée vers le milieu communautaire. Intervenante responsable et adjointe à la direction d'un organisme communautaire Famille, elle gravite dans le milieu depuis 20 ans. Elle est une passionnée du communautaire et de ses enjeux. Elle a développé une expertise avec la clientèle vulnérable grâce à ses années à œuvrer en négligence. Ayant reçu une formation sur l'empowerment, cette approche est également devenue partie intégrante de sa pratique. Elle est également thérapeute d'impact.



NATHALIE ROY

Gestionnaire, formatrice, coach et consultante, Nathalie Roy combine une solide expérience en gestion, management et développement organisationnel. Titulaire d'un baccalauréat en science de l'orientation et d'une maîtrise en management, elle est à même de bien cerner les enjeux organisationnels et d'appliquer une approche humaine pour atteindre les objectifs visés.



TECHNOLOGIA

Depuis 1996, Technologia est un partenaire de formations et de développement de compétences permettant aux dirigeants et gestionnaires d'améliorer leurs performances, ainsi que celles de leurs équipes, grâce à une grande variété de formations centrées sur l'apprenant.

Notre mission : accompagner les organisations de tous les secteurs et leurs employés dans le développement de leurs compétences, en leur offrant des services conseils en gestion de l'apprentissage ainsi que des formations adaptées à leurs besoins.

infra.

Soutien • Formation • Recherche-Action

Organisme communautaire autonome de formation



**4715, avenue des Replats, suite 261
Québec (Québec) G2J 1B8**



418 520-0660



info@inf-ra.org



www.inf-ra.org



Avec la participation financière de :

Québec  
 