

# Améliorer ma participation dans les réunions

*On n'assiste pas à une réunion, on y participe!*

On passe beaucoup d'heures en réunion et nous souhaitons maximiser ce temps pour que chaque personne puisse s'exprimer aisément tout en assurant une prise de décision efficace et solidaire. Pour ce faire, chaque participant doit être habilité à bien écouter, à bien s'affirmer, à bien exprimer une opinion et à bien décider collectivement.

***Tout un défi individuel et collectif !***

Cette formation a pour objectif d'habiliter les membres d'équipe à participer pleinement au déroulement d'une réunion.

| Clientèle visée   | Contenu   |
|---|---|
| Toute personne qui désire améliorer sa participation active dans les réunions d'équipe.   | <ul style="list-style-type: none"><li>• La prise de parole en groupe</li><li>• La reformulation et l'écoute attentive</li><li>• Les techniques d'argumentation</li><li>• La technique de recentrage</li><li>• La confiance en soi</li></ul>   |
| Objectifs par compétences   | Méthodologie  |
| <p>À la fin de la session les participant-e-s seront capables de...</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Prendre la parole en groupe facilement</li><li>2. Écouter et reformuler l'idée d'une autre personne</li><li>3. S'affirmer positivement sans être agressif ni soumis</li><li>4. Argumenter une opinion efficacement</li><li>5. Équilibrer la participation tout au long de la réunion</li><li>6. Utiliser certaines techniques d'animation de réunion</li></ol> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices pratiques</li><li>• Exposés interactifs</li><li>• Mise en situation</li><li>• Questionnaire d'autoévaluation</li><li>• Entraînements à s'exprimer</li></ul> <p>La formation est développée selon l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes qui font référence à l'expérience des participants. Des exercices pratico-pratiques permettent de vérifier et de développer les compétences des participants.</p> |
|   | Durée   |
|   | Une journée intensive   |