

infra.

Soutien · Formation · Recherche-Action








Programmation régulière

2024-2025

Organisme communautaire autonome de formation



Sommaire

Qui sommes-nous?	2	
Notre approche	2	
Nos services	3	
Les formations 2024-2025	4	
Journal Créatif®	11	
Inscription et modalités	12	
L'équipe de formation 2024-2025	13	

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, de 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



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

Formatrice :

Sylvianne Poirier

22 octobre 2024 / 9 h à 12 h

(Bloc formation 3 h)

31 octobre 2024 / 13h30 à 15h30

ou

7 novembre 2024 / 10 h à 12 h

(Bloc discussion / échange 2 h)

Visioconférence / 55 \$

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

Accueillir les demandes d'aide téléphoniques avec bienveillance *

Formatrice :

Sandra Renaud

13 novembre 2024 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 55 \$

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 : écoutant, intervenants et responsable des bénévoles d'organismes.

Trucs et astuces pour découvrir l'ado dans tous ses "sens" *

Formatrices :
Claire Désy et
Izabelle Houde

19 novembre 2024 / 13 h à 16 h

Visioconférence / 55 \$

Quand débute l'adolescence? À quoi sert l'adolescence? Comment impliquer les ados dans leur quête de sens? Cette formation se veut être une approche concrète et ludique qui permettra de comprendre la dynamique des jeunes adolescents. En saisissant mieux leur réalité, vous parviendrez à cibler les interventions et les techniques d'animation qui répondent aux besoins et aux intérêts de cette clientèle. Les discussions ouvriront la porte à diverses propositions pratiques afin de stimuler leur sentiment d'appartenance, leur fierté et leur estime de soi. Les outils offerts permettront aux animateurs de travailler de pair avec les jeunes.

Public cible : cette formation s'adresse à tous ceux qui auront à animer devant des ados, travailler ou collaborer avec eux, ou tout simplement à ceux qui sont intrigués par ce passage intense de la vie!

MIDI-CONFÉRENCE Planification stratégique personnelle *

Conférencière :
Sandra Renaud

15 janvier 2025 / 12 h à 13 h

Visioconférence / Gratuit

Cette conférence vous offrira l'occasion de faire un survol de certains aspects de votre vie. Quelles sont vos valeurs, vos croyances? Est-ce que vos projets sont en concordance avec qui vous êtes? Vous sentez-vous sur votre X, dans votre travail, vos relations et vos activités? Savoir se questionner afin d'avancer avec motivation et assurance.

Public cible : toutes personnes œuvrant dans le milieu communautaire. Salariés ou bénévoles.

Plaisir au travail : une stratégie gagnante pour vos équipes*

Formatrice :
Nathalie Roy

28 janvier 2025 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 55 \$

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

GRATUIT

L'amélioration de l'organisation du travail

Formatrice :
Anne-Sophie Michel

5 février 2025 / 12 h à 13 h 30

Visioconférence / 55 \$

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

Ma relation avec le CA en tant que direction générale *

Formatrice :
Sylvianne Poirier

12 février 2025 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 55 \$

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

Canva PRO – Niveau intermédiaire

Formateur :
Éric Michel

13 février 2025 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 55 \$

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.

Planification stratégique 101 *

Formatrice :
Nathalie Roy

18 février 2025 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 55 \$

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

Gestion des écrans : Développer l'autorégulation chez les jeunes

Formatrice :
Stéphanie Dionne

11 mars 2025 / 10 h 30 à 12 h

Visioconférence / 55 \$

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.

Mission CCL et milieu de vie pour tous *

Formatrice :
Christine Lacroix

25 mars 2025 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 55 \$

Chaque centre communautaire de loisir est différent puisqu'il s'ancre dans sa communauté, mais chacun d'eux est relié par une approche qui les distingue des autres organisations. Par cette formation, nous aborderons comment la mission des CCL se réalise au quotidien, le rôle de chaque partie prenante, le vocabulaire à utiliser pour bien refléter l'essence de l'approche CCL et ce qui particularise ces centres.

Public cible : nouvelles ressources humaines en CCL, ressources humaines en CCL souhaitant se replonger dans les bases de leur mission, et autres organismes communautaires qui veulent en savoir plus sur l'approche CCL.

La pluralité des genres

3 formations de 1 h 30

Formations offertes par :

Divergenres

1 de 3

Vocabulaire et notions liées au genre *

(*préalable aux 2 autres)

12 mars 2025 / 12 h à 13 h 30

Visioconférence / 30 \$

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

19 mars 2025 / 12 h à 13 h 30

Visioconférence / 30 \$

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

26 mars 2025 / 12 h à 13 h 30

Visioconférence / 30 \$

Cette formation aborde 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.

Initiation à l'approche communautaire et l'empowerment *

Formatrice :

Sandra Renaud

9 avril 2025 / 9 h à 12 h

(Bloc formation 3 h)

16 avril 2025 / 10 h à 12 h

(Bloc discussion / échange 2 h)

Visioconférence / 55 \$

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

Mission CCL et milieu de vie pour direction générale *

Formatrice :

Christine Lacroix

15 avril 2025 / 9 h à 12 h

Visioconférence / 55 \$

Chaque centre communautaire de loisir est différent puisqu'il s'ancre dans sa communauté, mais chacun d'eux est relié par une approche qui les distingue des autres organisations. Bien que de nombreuses parties prenantes soient essentielles dans la dynamique de ces milieux, un poste reste clé pour s'assurer de préserver et faire vivre cette approche : la direction. Cette formation abordera comment la mission des CCL se réalise au quotidien, le rôle de chaque partie prenante, le vocabulaire à utiliser pour bien refléter l'essence de l'approche CCL et ce qui particularise ces centres. Nous discuterons également du rôle de la direction pour appliquer, incarner et transmettre cette approche.

Public cible : nouvelles directions générales et celles souhaitant se mettre à jour sur les pratiques en CCL. Les autres postes de gestionnaires en CCL peuvent aussi bénéficier de cette formation.

Créer des visuels promotionnels efficaces

Formateur :

Éric Michel

**1 et 8 mai 2025 / 9 h à 12 h
(6 heures de formation)**

Visioconférence / 80 \$

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.

Formations sur mesure

► 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



Journal Créatif® Initiation

Gratuit

Dans un souci de dynamiser sa vie associative et de créer des moments de partage entre les organismes communautaires, leurs salarié.es et bénévoles, l'Infra vous offre gratuitement trois ateliers d'initiation au Journal Créatif.

Animatrice:

Andréane Parent

Certifiée à l'animation et à

l'accompagnement avec le Journal Créatif



Atelier 1

18 septembre 2024 / 9 h 30 à 12 h

Atelier 2

25 septembre 2024 / 9 h 30 à 12 h

Atelier 3

2 octobre 2024 / 9 h 30 à 12 h

Visioconférence / Gratuit

Matériels requis :

- Un cahier (pages non-lignées)
- Crayons de plomb / stylo
- Crayons de couleurs
- Feutres de couleurs
- Pastels gras / pastels sèches*
- Ciseaux / colle
- Revues pour découper

*Facultatif

Développée par Anne-Marie Jobin, art-thérapeute, la **méthode du Journal Créatif** est fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie, de l'écriture créative et de théories sur la créativité. C'est un journal intime non conventionnel, une approche dynamique visant à favoriser l'expression et l'exploration de soi ainsi que la résolution de problèmes et le développement de la créativité. C'est un outil concret et accessible, se combinant aisément à d'autres approches et s'adaptant à différents types de clientèles et de problématiques. © École le jet d'Ancre inc.

Le Journal Créatif comme outil de gestion du stress de compassion

Le journal est un outil très personnel, pouvant à la fois être ludique, relaxant, ou introspectif. Il prend donc le sens qu'on lui donne et ce sens se module selon le besoin du moment. Plus la pratique est installée et ancrée dans notre besoin, plus elle fait place à un dialogue interne. Ce dialogue s'ouvre sur des aspects de nous-mêmes, qui pour diverses raisons, ne sont plus portés par notre conscience, et ce, depuis parfois très longtemps. Graduellement, selon notre rythme de pratique, le journal nous permet de dresser un portrait plus global de nous-mêmes, prenant en compte des aspects, des forces, des intérêts que nous ne nourrissions plus. Ainsi, le Journal créatif peut s'installer en allié dans la gestion du stress de compassion dans la mesure où il peut répondre à un besoin de prendre soin, un besoin de laisser-aller une accumulation et un besoin de nourrir son estime personnelle en s'offrant une meilleure vision et un recul sur soi-même.

Les Ateliers offerts par l'Infra seront une initiation à l'outil, un survol des fondements, l'exploration des 3 langages (écriture, dessin, collage) en empruntant des techniques créatives, ludiques, introspectives et autres trucs pour nourrir sa pratique. La force du Journal Créatif est qu'aucune habileté artistique n'est requise pour l'utiliser. C'est d'ailleurs un excellent outil pour prendre conscience que tout le monde possède la créativité, qu'il s'agit simplement de la réactiver.



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 !

CLAIRE DÉSY



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 œuvre 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.

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 

