



Samedi 2 mai 2026

Avant-midi

René-Louis Comtois

Relevez le défi de la gestion du temps

Survol de la conférence

Le manque de temps est devenu l'un des plus grands problèmes dans les organisations. En effet, nous vivons dans un monde caractérisé par l'évolution rapide des méthodes de travail, l'accélération des communications et l'augmentation des responsabilités individuelles. Chaque jour, il faut faire face à de nouveaux défis et accomplir un nombre croissant de tâches.

Sujets abordés lors de la conférence :

- Comment maîtriser votre temps.
- Comment jongler avec de multiples priorités sans en échapper.
- Comment gérer les imprévus et la nouveauté tout en maintenant le cap.
- Sentiment que vos journées de travail ont été efficaces et productives malgré les contextes d'affaires parfois contraignants.

Le temps est la ressource la plus précieuse, et ce n'est qu'en gérant efficacement le temps que l'on peut gérer toute l'activité d'une entreprise.



Samedi 2 mai 2026

Après-midi

Bruno Bégin

L'anxiété, comment apprivoiser cette mal aimée?

Survol de la conférence

Qui n'a jamais ressenti un pincement au cœur, une boule dans la gorge, un tremblement incontrôlable lors d'une situation hors de votre contrôle? Personne, car il est impossible de vivre sans aucune anxiété. Alors, à quoi l'anxiété sert-elle?

L'anxiété n'est pas nécessairement négative. Elle s'avère parfois utile, voire essentielle. Elle vous pousse à agir, elle vous amène à réagir rapidement devant le danger, et elle vous permet de demeurer vigilant dans des situations fâcheuses. Tout est une question d'équilibre.

Dans cette conférence, vous expérimenterez:

- Comment respirer pour calmer « le hamster qui court dans votre tête »;
- Comment remettre en question vos pensées et vos actes en maîtrisant la technique du contre-interrogatoire;
- Comment utiliser la technique de la chaîne télé pour vous recadrer.

Contenu de la conférence :

- Les 10 mythes les plus courants sur l'anxiété;
- Démystifiez les 6 catégories des troubles anxieux;
- Découvrez les 3 facteurs responsables de l'apparition de troubles anxieux (les fameux coupables!);
- Testez les 2 idées maîtresses derrière l'anxiété;
- Découvrez comment faire de l'anxiété votre alliée et non votre ennemie;
- Apprenez à gérer les mécanismes de perception utilisés par l'anxiété;
- Tirez profit des 5 questions clés pour recadrer;
- Mettez en pratique une technique efficace en 3 points.

Nos Forfaits

Forfait AVEC hébergement	Forfait SANS hébergement
Comprend : Les conférences / formations Une nuit au Château Bromont (Vendredi) Un petit déjeuner (Samedi) Diner (Samedi) La pause-café Le matériel pour les conférences / formations Forfaits (taxes en sus): Occupation simple 432 \$ Occupation double 703 \$ Occupation triple 949 \$ Occupation quadruple 1219 \$ Tarifs de la nuitée supplémentaire du samedi (inclus le déjeuner du dimanche) Occupation simple 205.32\$ +tx Occupation double 234.82\$ +tx Occupation triple 287.92\$ +tx Occupation quadruple 341.02\$ +tx	Comprend : Les conférences / formations Diner (Samedi) La pause-café Le matériel pour les conférences / formations Forfait (taxes en sus) : 264\$

****Forfait 2 jours de congrès disponible sur demande à : info@afsq.ca****

Mode de paiement

La facture vous sera envoyée par courriel une fois votre inscription terminée. Dès la réception de celle-ci, vous devrez procéder au paiement selon l'une des options suivantes :

- Acheminez votre facture à votre Centre de services scolaire afin d'en faire le paiement;
- Paiement par chèque à l'adresse suivante (svp, indiquez le numéro de la facture à l'avant du chèque) : **Agence de Formation Scolaire Québécoise Inc. (AFSQ)**
751, rang Camp Notre-Dame
Saint-Liguori (Québec) J0K 2X0
- En ligne, par carte de crédit, à l'aide du **code QR** ou du lien suivant :
<https://ca.social-commerce.io/mgExX9>



Important :

Toute annulation effectuée avant le **24 avril 2026** sera sans frais. Du 25 avril 2026 jusqu'à 24 heures avant l'évènement, un montant de 50% de votre facture vous sera facturé. Pour toute annulation à moins de 24 heures de l'évènement, le montant total de votre facture vous sera facturé (100%).

Pour toutes informations supplémentaires ou questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous:
Courriel : info@afsq.ca Site Internet : www.afsq.ca Téléphone : **450.444.8009**