



## JOURNÉE ÉTUDES SUPÉRIEURES ET PROJET EMPLOI 🍁

### Réussite : leadership et équilibre personnel

9 novembre 2018 – 8 h 30 à 16 h

Salle S1-139, pavillon Jean-Coutu

En collaboration avec le CÉSAR, le CSCP et le Réseau des diplômés et des donateurs de l'Université de Montréal.

8 h	<p><b>Accueil et inscription</b> Café et viennoiseries offerts</p>
<p>8 h 30 – 12 h</p> <p>(Pause de 10 h 15 à 10 h 30)</p>	<p><b>LE LEADERSHIP AU DOCTORAT : UNE COMPÉTENCE À FAIRE VALOIR</b></p> <p>Nancy Moscato, conseillère en emploi Marie-Claude Bossé, conseillère d'orientation SAÉ – Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR), UdeM.</p> <p>Le leadership contribue à mener un projet à terme et à influencer les autres en les inspirant pour atteindre un objectif commun. Exercer son leadership varie en fonction du contexte, mais aussi selon les différentes personnalités. Il y a plusieurs manières d'être un leader, encore faut-il savoir reconnaître en soi les dimensions de son leadership.</p> <p>Découvrez comment votre parcours au doctorat vous a permis de développer des qualités et des compétences de leadership afin de favoriser votre développement professionnel.</p>
12 h – 13 h 15	<p>Dîner (apportez votre lunch)</p>
<p>13 h 15 – 14 h 15</p> <p>(pause de 14 h 15 à 14 h 30)</p>	<p><b>LEADERSHIP : L'IMPORTANCE DE BIEN SE CONNAÎTRE</b></p> <p>Laurence Dumont, PhD Neuropsychologie (UdeM), Cofondatrice de nev.</p> <p>Lors de ce témoignage sous forme de discussion avec une collègue venant tout juste de faire la transition vers le marché du travail, Madame Dumont partagera son parcours ainsi que les fils conducteurs et défis qui lui ont permis de développer son leadership. Ce témoignage se veut d'abord un échange avec les participants sur différentes manières de donner un sens à son parcours académique et à ses engagements extra curriculaires, tout en apprenant à connaître ses forces et ses faiblesses.</p>

14 h 30 – 16 h	<p><b>INTRODUCTION À LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE : UNE MÉTHODE POUR SE RÉCONCILIER AVEC L'INSTANT PRÉSENT</b></p> <p>Philippe Tremblay, psychologue. Amélie Sabourin, nutritionniste-diététiste SAÉ - Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) – UdeM</p> <p>Cet atelier d'introduction à la méditation pleine conscience vise à présenter les éléments de base de cette pratique et à s'y initier à l'aide d'exercices, sur une base volontaire. Le potentiel bénéfique de cette forme de méditation sur la santé, la mémoire et le bien-être a été largement démontré. Il s'agit d'une méthode qui vise à se reconnecter à l'instant présent et à gagner de la perspective en rapport à nos pensées, nos émotions et nos sensations physiques. Pour les étudiants, elle peut être un apport intéressant pour prévenir le stress et cultiver un certain équilibre de vie. Monsieur Tremblay anime des groupes de méditation pleine conscience pour les étudiants de l'UdeM depuis 2014 et Madame Sabourin anime des groupes de méditation pleine conscience, des ateliers « manger en pleine conscience », « communication en pleine conscience », ainsi que des séances méditation via le web.</p>
----------------	---