

# Le Menu découverte des SAISONS DES ESP

**Une journée pour rencontrer vos collègues et  
découvrir un réseau de ressources**

**Samedi 11 mars 2023, de 9 h à 17 h  
Panoramed, salle U-540, Pavillon Roger-Gaudry**

## ANIMATRICE ET CONFÉRENCIÈRE



### **Rayane Zahal**

Étudiante au doctorat en psychologie du travail et des organisations, Rayane s'intéresse à l'inclusion des minorités marginalisées en organisation. Depuis 2020, elle collabore avec Thèsez-vous, un OBNL dont la mission est d'accompagner les étudiant.e.s de cycles supérieurs dans la rédaction de leur thèse et mémoire, comme chargée de projet en équité, diversité et inclusion, puis comme chercheur.

## CONFÉRENCIÈRE



### **Sophie Lemieux**

Conseillère en management certifié (C.M.C) et membre de l'Ordre des administrateurs agréés du Québec (Adm.A)

Sophie Lemieux possède une expérience de plus de 15 ans en gestion de la performance organisationnelle et en coaching. Ses styles de leadership et de formation sont axés sur le positivisme, le dynamisme et l'écoute active. Elle offre des formations dynamiques, desquelles les participants ressortent avec des outils concrets.

# Menu

## **8 h 45 à 9 h : Arrivée des participantes et participants**

Accueil, café et viennoiseries.

## **9 h à 9 h 30 : L'amuse-bouche**

### **Briser la glace avec Rayane Zahal**

Accueil et présentation des participantes et participants.

Échanges autour d'un café.

## **9 h 30 à 12 h 30 : Le premier service**

### **Planifier pour moins stresser avec Rayane Zahal (en collaboration avec Sara Mathieu-C.)**

Stratégies de planification et de rédaction  
d'un plan dès la 1ère année du doctorat.

Les pièges à éviter dès maintenant.

## **12 h 30 à 13 h 30 : Lunch collectif**

(boîtes à lunch fournies)

## **13 h 30 à 16 h : Le deuxième service**

### **Gérer son temps avec Sophie Lemieux**

L'identification de ses mauvaises habitudes en gestion de temps.

Prendre conscience de ses propres comportements  
et amorcer un changement efficace.

## **16 h à 17 h : Le dessert**

### **Debriefing avec Rayane Zahal**

Présentation des différentes ressources offertes  
sur le campus pour les doctorantes et doctorants.

Appropriation et transfert des apprentissages.

Élaboration d'un plan individuel et planification de stratégies collectives.

## **17 h à 19 h : Le 5 à 7**

Apéro et réseautage sur une base volontaire.