

**RETRAITE DE FORMATION
AU MONASTÈRE DES AUGUSTINES**

Leadership de coeur

UN MOMENT POUR PRENDRE SOIN DE NOUS ET
POUR NOUS RESSOURCER ENSEMBLE.

EVE PINSONNAULT



“

"Le leadership exige de la vulnérabilité, du courage et de la volonté d'ouvrir son cœur. C'est ainsi que nous pouvons véritablement inspirer les autres."

”



DRE BRENÉ BROWN

Table des matières

4	PRÉSENTATION EVE PINSONNAULT	24	LES HORMONES
5	OBJECTIFS DE LA FORMATION	26	INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
6	HORAIRE DE LA FORMATION	27	REMERCIEMENTS
9	NOTRE CODE D'HONNEURS	28	RÉFÉRENCES
10	MÉDITATION	29	GRATITUDE
12	DR SONIA LUPIEN STRESS	30	INFORMATIONS
13	DR DANIE BEAULIEU GESTION CONFLIT		
14	DR GOTTMAN COMMUNICATION		
17	MON WHY		
18	LEADERSHIP DE COEUR		
20	LES QUALITÉS		
22	FEEDBACK		



Eve Pinsonnault

**INFIRMIÈRE, ACUPUNCTEURE ET
CONFÉRENCIÈRE**

J'ai étudié au Cégep André-Laurendeau où j'ai fait ma technique comme infirmière. Par la suite, j'ai étudié au baccalauréat en sciences infirmières à l'Université de Montréal. Après plusieurs années de persévérance et de détermination, je suis fière de dire que je possède une maîtrise en sciences infirmières.

Durant ma maîtrise, je me suis intéressée au syndrome de stress post-traumatique chez les victimes d'intimidation. Je me suis alors informée sur différentes techniques comme l'acupuncture, l'acupuncture communautaire, l'approche en santé intégrative et la méditation.

À travers mes études et mes recherches, j'ai découvert que l'acupuncture était un traitement efficace pour diminuer les symptômes reliés au stress post-traumatique. J'étais alors ravie de pouvoir combiner mes connaissances comme infirmière sur le stress post-traumatique, mon sujet de maîtrise et mon expertise comme acupuncteur pour diminuer les symptômes chez les gens qui en souffrent. À la fin de mes études en acupuncture, j'ai complété une formation en Chine afin d'approfondir mes connaissances sur l'acupuncture, la méditation et le Qi Gong médical. À mon retour à Montréal, j'ai poursuivi mes études sur la méditation et le Qi Gong médical.

Je suis membre de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec. Je pratique encore comme infirmière au CLSC au soin à domicile. Je suis également membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec où je suis membre du comité de la douleur et du comité scientifique. Présentement, je suis étudiante à l'Université de Montréal afin de réaliser une majeure en psychologie. Je m'intéresse autant à la douleur physique que psychologique.

Je suis très reconnaissante de pouvoir partager mes connaissances avec vous.

Prenez soin de vous,

Eve Pinsonnault, M. Sc., inf. et Ac.
Membre de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec
Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec



OBJECTIFS DE LA RETRAITE DE FORMATION

1) Appliquer les enseignements de Brené Brown en lien avec les 4 piliers du leadership de cœur :

- o Définir les quatre piliers clés de la théorie de Brené Brown sur le leadership de cœur.
- o Identifier les qualités d'un leader de cœur
- o Communiquer de façon positive pour mieux accompagner son équipe (Feedback).

2) Utiliser les connaissances sur les hormones E.D.S.O. (Endorphines, Dopamine, Sérotonine, Ocytocine) présentées par Simon Sinek dans son livre "Leaders Eat Last" et comprendre leur impact sur le leadership bienveillant.

- o Identifier les effets des hormones E.D.S.O. sur le bien-être émotionnel et la motivation des individus au sein d'une équipe.
- o Organiser un environnement propice à la libération d'endorphines, à la stimulation de la dopamine, à la promotion de la sérotonine et à la création de liens par le biais de l'ocytocine.
- o Promouvoir une culture d'appartenance, de confiance et de coopération au sein de votre équipe grâce aux connaissances sur les hormones E.D.S.O

3) Appliquer les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle pour favoriser le leadership de cœur selon Daniel Goleman.

- o Reconnaître les composantes de l'intelligence émotionnelle, notamment
- o l'auto-conscience, la maîtrise de soi, l'empathie et les compétences sociales.
- o Intégrer les pratiques de l'intelligence émotionnelle dans votre approche globale du leadership, en les adaptant aux besoins spécifiques de votre environnement professionnel et de votre équipe.

Examen et critère de réussite

- o Une attestation de réussite sera émise au participant qui aura assisté à 100 %
- o de la formation et qui aura obtenu la note de 70 % à l'évaluation finale conformément aux exigences de la SOFEDUC. L'attestation sera envoyée par courriel en format PDF. Comme l'activité d'apprentissage totalise 28h de formation, le nombre d'unités d'éducation continue correspond à 2,8 UEC.

Vendredi

HEURE	ACTIVITÉS	COMMENTAIRES
12H À 14H LIBRE	<ul style="list-style-type: none">• Période libre	
14H30 SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Ouvertures des portes (inscription)• Accueil des participants• Limonade de bienvenue	
15H À 16H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Début de la retraite• Présentation de la retraite de formation• Mots de bienvenue du Monastère	
16H15 À 17H45	<ul style="list-style-type: none">• Visite guidée du Musée du Monastère des Augustines	
17H45 À 18H45	<ul style="list-style-type: none">• Installation dans votre chambre	
18H15 À 20H15 SALLE COMMUNAUTÉ 1	<ul style="list-style-type: none">• Souper en groupe	
20H30 À 22H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Atelier de méditation pleine conscience avec Eve Pinsonnault	



Samedi

HEURE	ACTIVITÉS	COMMENTAIRES
7H À 8H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Qi'gong avec Sylvain Audet (libre)	
8H À 9H LE VIVOIR	<ul style="list-style-type: none">• Déjeuner en silence• Repas servi selon la pleine conscience	
9H À 10H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Atelier de révision	
10H À 11H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Atelier sur le leadership de coeur	
11H À 12H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Atelier sur le leadership de coeur	
12H À 13H30 LE VIVOIR	<ul style="list-style-type: none">• Dîner• Repas servi selon la pleine conscience	
14H À 16H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Atelier sur le leadership de coeur	
16H À 18H LIBRE	<ul style="list-style-type: none">• Période libre	
18H À 20H SALLE COMMUNAUTÉ 1	<ul style="list-style-type: none">• Souper en groupe	
20H30 À 22H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Concert de harpe avec Annabelle Renzo	

Dimanche

HEURE	ACTIVITÉS	COMMENTAIRES
7H À 8H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Méditation et harpe avec Annabelle Renzo	
8H À 9H LE VIVOIR	<ul style="list-style-type: none">• Déjeuner en silence	
8H15 À 9H30 SALLE LA PETITE INFIRMIÈRE	<ul style="list-style-type: none">• Départ des chambres• Valises entreposées Salle petite infirmière• 8h45 Chant des Augustines au coeur de la chapelle	
10H00 À 11H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• 10h Photo de groupe• Atelier sur le leadership de coeur• Examen	
11H À 12H SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Cérémonie des diplômes• Clôture de la formation	
12H À 13H30 LE VIVOIR	<ul style="list-style-type: none">• Dîner• Boîte à lunch au besoin	
13H15 À 15H30 SALLE NOVICIAT 1-2	<ul style="list-style-type: none">• Discussion et échange avec Eve Pinsonnault	

