

Autocompassion et neuroplasticité

Bureau de diversité et l'inclusion | DEAPCM 2024 | EN



Diriger en élevant les autres Classe de maître

Autocompassion et neuroplasticité

Date : 18 novembre 2024

Heure : 13h00 HE

Contents

Date : Lundi le 18 novembre 2024

Heure : 13h00 - 14h30 HE

Description de l'événement

Enseignants de la Classe de maître

Alejandro Gonzalez, Conseiller principal en gestion du changement, Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Ginette Bailey, Gestionnaire, Bureau du secrétaire du gouverneur général

Co-animatrices

Samantha Moonsammy, Conseillère niveau 1, diversité et inclusion, groupe des matériels, défense nationale

Suzan Richards, conseillère principale de programme, Bureau du SMA, Établissement, Intégration et Affaires francophones, Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Enregistrement

Article

Date : Lundi le 18 novembre 2024

Heure : 13h00 - 14h30 HE

Description de l'événement

Rejoignez-nous pour une classe de maître instructive et transformatrice. Cette classe de maître vise à donner aux participants les connaissances et les outils nécessaires pour cultiver l'auto-compassion et exploiter les principes de la neuroplasticité afin d'améliorer le bien-être personnel et professionnel. Comprendre comment cultiver l'autocompassion et exploiter la capacité du cerveau à s'adapter et à se développer est essentiel pour maintenir la résilience, la santé mentale et l'efficacité.

Explorez les techniques pour développer la bienveillance, la pleine conscience et la régulation émotionnelle tout en apprenant à recâbler votre cerveau pour un changement positif et une meilleure performance. Qu'il s'agisse de gérer des situations difficiles, d'améliorer vos compétences en leadership ou de rechercher un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée, cette classe de maître vous fournira les outils nécessaires pour favoriser un état d'esprit compatissant et libérer le potentiel de votre cerveau en matière de croissance et d'adaptation.

Alejandro Gonzalez & Ginette Bailey

Autocompassion et neuroplasticité

Enseignants de la Classe de maître



Autocompassion et neuroplasticité

Voici ce que Alejandro Gonzalez et Ginette Bailey vous apprendra :

- Comment exploiter la capacité du cerveau à s'adapter et à se développer pour le bien-être personnel et professionnel.
- Des méthodes pour recâbler votre cerveau en vue d'un changement positif et d'une amélioration des performances.
- Des outils pour améliorer les compétences de leadership en favorisant un état d'esprit compatissant.
- Des approches pour atteindre un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée en utilisant les principes de l'autocompassion et de la neuroplasticité.

18 novembre 2024

13h00 - 14h30 HE

Microsoft Teams

En savoir plus

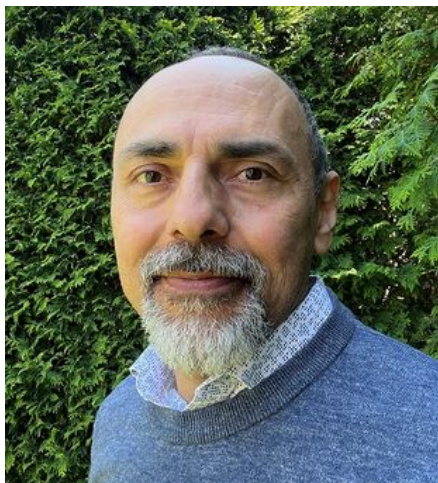


Enseignants de la Classe de maître

Alejandro Gonzalez, Conseiller principal en gestion du changement, Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Originaire du Mexique, Alejandro est arrivé au Canada avec sa femme en 2001, puis a rejoint la fonction publique en 2007. Il anime des séances de Mindfulness au travail depuis 2013. Alejandro s'intéresse particulièrement à la pleine conscience, au changement et au leadership. Il a participé à diverses formations à la pleine conscience, dont celle, très appréciée, du Search Inside Yourself Leadership Institute (SIYLI (<https://siyli.org/>)) de Google. Il a reçu la formation aux cinq principes de la pleine conscience du monastère de Blue Cliff (<http://www.bluecliffmonastery.org/>), fondé par Thich Nhat Hanh. Il a également participé à la formation sur l'autocompassion (<http://self-compassion.org/>) avec le Dr Kristin Neff, entre autres activités.

Alejandro fait également partie de l'équipe de direction du Réseau interministériel pour le changement organisationnel (IOCEN), une organisation bénévole qui se consacre à la sensibilisation au développement organisationnel, à la gestion du changement et au leadership attentif au sein de la fonction publique. Alejandro est titulaire d'une licence en ingénierie des systèmes informatiques et d'un master en administration, spécialisé dans les ressources humaines et les organisations, tous deux obtenus au Tec de Monterrey. Il est également titulaire d'un master en développement organisationnel de l'Universidad de Monterrey. Il travaille actuellement pour Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC), au sein de la Direction du changement d'entreprise et de l'Académie d'apprentissage, en tant que conseiller principal en gestion du changement.



Ginette Bailey, Gestionnaire, Bureau du secrétaire du gouverneur général



Originaire de Lorette, au Manitoba, le parcours de Ginette a été marqué par l'exploration, la croissance et un engagement de plus en plus profond envers le bien-être. En tant que conjointe de militaire, elle a eu l'occasion de vivre en Allemagne, en Angleterre et en Écosse à partir de 2002. De retour au Canada en 2008, elle s'est finalement installée à Ottawa en 2015 et a entamé un nouveau chapitre en rejoignant la fonction publique en 2017. Au ministère de la Défense nationale (MDN), Ginette a joué un rôle essentiel dans la création de l'Initiative sur la santé mentale et le milieu de travail, en se faisant la championne d'une culture favorisant un meilleur équilibre entre le travail et la vie personnelle. Son dévouement a conduit à l'adoption de l'initiative dans l'ensemble du MDN, favorisant un environnement de travail plus sain et plus attentif. La transition de Ginette vers le Programme de santé au travail de la fonction publique en décembre 2019 a marqué un autre changement important. En se concentrant sur les conseils et l'orientation du COVID-19, elle a réalisé l'importance profonde du changement intérieur et de la pleine conscience dans le maintien de l'harmonie entre le travail et la vie privée.

En février 2022, Ginette s'est jointe au Bureau du secrétaire du gouverneur général (BSGG) à titre d'agente principale de projet, où elle a découvert le pouvoir transformateur du programme de développement du leadership par le changement en pleine conscience (Mindful Change Leadership Development Program). Cette expérience a enrichi son appréciation de la pleine conscience, améliorant ainsi sa vie personnelle et professionnelle. Maintenant qu'elle occupe un poste de gestionnaire au BSGG, Ginette supervise divers domaines essentiels, notamment la santé et la sécurité au

travail (SST), la rémunération et les avantages sociaux, les prix et la reconnaissance, les champions, les sondages, les langues officielles, le travail hybride, la santé mentale et le bien-être, les valeurs et l'éthique, le programme d'aide aux employés (PAE) et la coordination des ombudsmans. Son leadership continue d'inspirer une approche équilibrée, attentive et axée sur le bien-être au sein de son organisation.

Co-animatrices

Samantha Moonsammy, Conseillère niveau 1, diversité et inclusion, groupe des matériels, défense nationale



Samantha a passé 20 années dans la fonction publique travaillant sur diverses initiatives de communication, de sensibilisation, et d'engagement qui se concentraient sur le côté humain du gouvernement.

Mais Samantha est beaucoup plus que juste ça. Ses couches comprennent étant une femme, mère, partenaire, fille, sœur, une bâtisseuse communautaire et une immigrée. Comme canadienne indo-caribéenne elle est née au Guyane, dans l'Amérique du Sud et a immigré au Canada quand elle était un jeune enfant. De sa jeunesse, de l'école élémentaire jusqu'au présent, Samantha agissait comme chef en diversité, inclusion et équité, amplifiant les voix des autres et créant des changements durables dans les organisations avec lesquelles elle participait, promouvant un plus grand respect et une connaissance de tous. Samantha demeure dans la région d'Ottawa et, durant sa maîtrise en communication et culture, a passé du temps en Toronto et la Barbade. Elle a une passion pour le voyage et elle a étudié et travaillé en Inde, au Chine, en France, et aux Caraïbes. Son mantra? Soyez le changement que vous voudriez pour le monde.

Suzan Richards, conseillère principale de programme, Bureau du SMA, Établissement, Intégration et Affaires francophones, Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

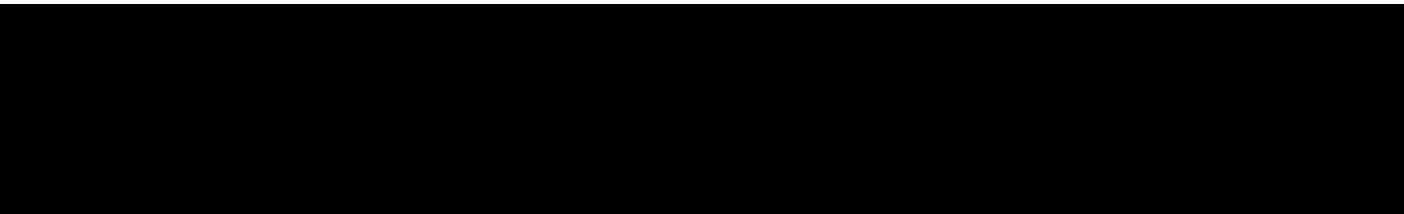


Fondatrice du Cultural Arts Studio, Suzan est également une artiste professionnelle et une gardienne du savoir culturel dans le domaine de la danse afro-caribéenne. Elle s'est engagée à préserver et à partager la culture afro-caribéenne jusqu'à aujourd'hui et organise actuellement des ateliers au Centre national des arts où les danses d'Afrique et des Caraïbes sont partagées et célébrées.

En outre, Suzan siège au conseil d'administration de Multicultural Arts In Schools and Communities (MASC), une organisation locale à but non lucratif qui offre aux écoles et aux communautés des expériences artistiques qui éveillent le processus créatif, approfondissent la sensibilisation culturelle, encouragent l'engagement et donnent une démonstration vivante de la diversité du Canada. Vous pouvez également la retrouver sur Rogers-22 en tant qu'animatrice de Caribbean Calendar dans le cadre de leur programme Cultural Mosaic.

Suzan est fière d'avoir reçu le prix 2022-100 Most Accomplished Black Canadian Women, décerné par l'honorable Jean Augustine, et le prix Canada International Black Women Excellence (CIBWE) - Top 100 Black Women to Watch of 2022 (Les 100 femmes noires à surveiller en 2022).

Enregistrement



Article

Retrieved from 'https://wiki.gccollab.ca/index.php?title=Autocompassion_et_neuroplasticité&oldid=136666

This page was last edited on 13 August 2025, at 19:34.

Content is available underCreative Commons Attribution 4.0 International Licenseunless otherwise noted.