

3195 Chemin Albert Mines
Canton de Hatley
(Québec) J0B 2C0
Tél. : (819) 564-4655
Fax : (819) 564-8651
bcarel@videotron.ca

Vos compétences, votre bien-être : ma mission!

☆ INTÉRÊTS PROFESSIONNELS

Mes **intérêts professionnels** se résument ainsi : a) comprendre l'individu dans le système (groupe, organisation, famille...) et l'interaction de l'un à l'autre; b) agir de façon efficace et cohérente, sur la base de cette compréhension, pour favoriser soit l'adaptation de l'individu au système, soit l'amélioration des structures et/ou processus du système quand ceux-ci constituent un facteur d'influence important des problèmes d'adaptation vécus par les individus; (c) aider mes clients à vivre dans le respect d'eux-mêmes et en concordance avec le développement de leur plein potentiel. Les principes et outils faisant référence aux organisations apprenantes, à l'approche systémique et à la pratique réflexive sont pour moi très stimulants et inspirants en plus des outils spécifiques à la psychothérapie et au coaching.

☆ FORMATIONS UNIVERSITAIRES

- | | |
|-------------|--|
| 1991 – 1994 | Maîtrise en psychologie des relations humaines
<i>Université de Sherbrooke</i> |
| 1988 – 1991 | Baccalauréat en psychologie des relations humaines
<i>Université de Sherbrooke</i> |

☆ FORMATIONS PROFESSIONNELLES

- | | |
|-------------|---|
| Depuis 1995 | Formations ponctuelles (1 à 5 jours) <ul style="list-style-type: none">◦ Approche de formation par l'action◦ Approche systémique◦ Deuil◦ Gestion des résistances◦ Intervention en situations de crise◦ Thérapie des schémas de Young◦ Transfert des apprentissages◦ ... |
| 1996 – 1999 | Formation en PCI (approche psychocorporelle intégrée)
<i>Victoriaville</i> |

☆ PROFIL PROFESSIONNEL ACTUEL / Cibles d'intervention

Thérapeute / Coach

Soutien au changement personnel et professionnel

Formatrice

Développement de compétences, d'habiletés et d'attitudes

Animatrice

Groupe d'entraide – Atelier de réflexion

☆ EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE PAR RÔLE

Thérapeute et coach

- Depuis 2005 **Bureau privé**
Université de Sherbrooke / Service de psychologie et orientation. Contractuelle selon besoins.
- 1997 – 2002 **Bureau privé**
Maison de la Famille de Sherbrooke (bénévole)
IDEE (Initiation au développement entrepreneurial de l'Estrie)
- Thématiques
Épuisement professionnel et dépression. Anxiété. Difficultés relationnelles, personnelles ou professionnelles. Développement de l'estime et de l'affirmation de soi. Bilan professionnel et transition. Connaissance de soi. Deuil. Stress post-traumatique...
- Approches et outils utilisés
PCI, approche humaniste, approche interactionnelle et systémique, outils inspirés de la Gestalt, questionnaires sur les schémas de Young, tests en ligne (MBTI, IPT...), ancrés de carrière...

Formatrice / Chargée de cours (Québec, France, Maroc, Algérie)

- Depuis 1994 **Pratique privée**
- Clients : Universités, entreprises et organismes communautaires.
- Thématiques : Travail en équipe / consolidation d'équipe, estime de soi et affirmation, communication, résolution de problèmes, gestion de conflits, leadership et autorité, gestion de soi et de ses frontières...
- Depuis 2000 **Université de Sherbrooke / Centre d'entreprise et Faculté d'administration**
- Clientèle en entreprises : Programme MBA exécutif (Québec, France, Maroc, Algérie) et autres clients.
- Clientèle étudiante : Programme MBA (temps partiel, coopératif et LL.B), B.A.A. en administration, Maîtrise ICO (intervention en changement organisationnel).
- Thématiques : Autogestion de carrière, travail en équipe, communication en situation de gestion, leadership, habiletés d'intervention, gestion de conflits, gestion du changement...
- 1998 – 2002 **Collège de Sherbrooke / Centre de formation continue**
- Clientèle : entreprises
- Thématiques : Communication, gestion du changement, prévention en santé et sécurité au travail (en équipe avec une infirmière), formation de formateurs, animation de réunion...
- 1996 – 2002 **Centre de formation par l'action, Magog**
Formations en entreprises sur le travail en équipe et le leadership
- 1993 – 1996 **Université Laval / Soins infirmiers**
Formation sur le travail en équipe (45 heures).
- 1994 – 1995 **Collèges de Hull et de la Gaspésie et des îles**
Départements de psychologie. Clientèle régulière et formation aux adultes. Cours *Introduction à la psychologie, Communication et interaction et Interrelations dans le monde professionnel*. Plusieurs groupes de 45 heures.

Animatrice et consultante

Depuis 1991

Pratique privée

Clients : *Milieux d'enseignement, entreprises et organismes communautaires.*

Types de mandat

Réalisation d'entrevues (enquête / recherche, diagnostic organisationnel, sélection).

Animation de groupes (atelier de réflexion, enquête satisfaction, analyse de besoins, « focus group »).

Compilation de données, analyse et rédaction de rapports.

Support à la création ou consolidation d'équipe de travail. Suivi auprès d'équipes.

Coordination de bénévoles (maison de transition).

Assistance à la coordination (groupes de francisation / immigrants)

Conférences sur l'estime de soi ou la gestion du stress.