

STRESSEZ MOINS, VIVEZ MIEUX !

ON NE PEUT PAS ÉVITER LE STRESS, MAIS ON PEUT APPRENDRE À LE GÉRER.

Chaque jour, nous devons nous acquitter de nombreuses responsabilités professionnelles et personnelles. Notre rythme de vie est rapide et fait souvent grimper notre niveau de stress au-delà d'un seuil tolérable.

Nous savons maintenant qu'un très haut niveau de stress sur une base constante peut avoir des effets extrêmement nocifs sur notre santé physique et psychique. Un tel excès vient miner notre énergie, fragiliser notre équilibre et réduire considérablement notre qualité de vie.

Cette formation vous permettra de mieux comprendre les mécanismes du stress, d'en identifier les causes et d'aller vers des solutions efficaces et concrètes. En apprenant à gérer le stress, vous parviendrez à accomplir, dans le calme, les obligations quotidiennes qui vous incombent, vous vous sentirez plus détendu... et certainement plus heureux.

Avantages pour l'entreprise :

Selon l'*American Institute of Stress*, l'excès de stress est à l'origine de 75 à 90 % des nouvelles consultations médicales et de 60 à 80 % des accidents de travail. La gestion du stress permet donc de réduire de façon importante les coûts liés aux conséquences psychologiques, comportementales et physiques causées par ce phénomène des temps modernes.

Une journée pour apprendre à :

- Mieux comprendre ce qu'est le stress.
- Connaître les effets du stress sur l'organisme.
- Reconnaître les signes avant-coureurs de l'épuisement professionnel.
- Identifier les sources de stress dans sa vie professionnelle.
- Identifier les sources de stress dans sa vie personnelle.
- Comprendre les attitudes reliées aux différents types de comportement.
- Faire le bilan de son niveau de stress personnel.

- Découvrir des stratégies pour mieux gérer le stress.
- Explorer des pistes de solutions.

Durée : 1 journée

Matériel de cours :

Manuel complet et détaillé.

Exercices et mises en situation.

Test d'auto-évaluation.

Plan d'action.

Agréments :

Formations Qualitemps inc. est agréée par la CPMT comme organisme formateur aux fins de la Loi favorisant le développement des compétences de la main-d'œuvre.

En cours privés

Formation uniquement offerte en entreprise et adaptée à vos besoins.