

GÉRER SON STRESS ET EN FAIRE SON ALLIÉ



Vous ne pouvez éviter le stress, mais vous pouvez apprendre à le gérer ! Notre formation vous offrira une perspective différente et avant-gardiste sur le sujet. Comprenez ses mécanismes, identifiez ses causes et trouvez des solutions efficaces et concrètes à l'excès de stress.

Accordez-vous un moment d'arrêt pour mieux comprendre le stress et l'utiliser à votre avantage ! **En gérant mieux votre stress, vous accomplirez plus calmement vos tâches quotidiennes en vous sentant plus détendu... et en étant certainement plus heureux ! Stressez moins, vivez mieux !**

OBJECTIFS

À LA FIN DE CETTE FORMATION VOUS COMPRENDREZ MIEUX LE STRESS ET SAUREZ COMMENT FAIRE POUR :

- Reconnaître les signes avant-coureurs de l'excès de stress
- Cerner et cibler les sources de stress dans votre vie quotidienne
- Reconnaître et tenir compte de votre type de personnalité et de celui des autres
- Réussir à équilibrer votre travail et votre vie personnelle
- Mettre en œuvre des stratégies et des solutions pour mieux gérer votre stress

CONTENU DÉTAILLÉ

- L'effet de nos pensées et nos réactions
 - » Autoévaluation du bagage héréditaire
 - » Comparaison entre quotient émotionnel et quotient intellectuel
- Partir de soi pour éviter les effets négatifs du stress au quotidien
 - » Approfondissement de qui je suis (concept de soi)
 - » Le niveau de stress peut être géré
- Partir des autres pour diminuer le stress dans l'environnement immédiat
 - » Personnalités et traits particuliers
- Cercle vertueux utilisable entre le cerveau et le corps
 - » Comment utiliser notre corps et notre cerveau comme un tout
 - » La pharmacie interne de chacun et comment l'utiliser
- Techniques pour traverser les situations plus difficiles
 - » Identification des sources de stress et reprise du contrôle
 - » L'ACT : technique simplifiée pour application pratique
 - » Le flow et nos propres possibilités dans notre quotidien
- L'intelligence corporelle pour s'auto déstresser!
 - » Utilisation du corps pour diminuer les excès de stress négatif
 - » Positions du corps, rire, 5 sens, méditation...
 - » Ressources faciles d'accès sur le web : applications, podcasts...

 DURÉE *UNE JOURNÉE*



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Exposés interactifs
- Outils d'auto-évaluation
- Discussion de cas vécus par les participants
- Plan d'action personnel complété pendant la formation
- Capsules E-learning complémentaires



MATÉRIEL FOURNI

- Manuel de référence complet
- Outils utilisés pendant la journée



CAPSULES E-LEARNING

Cette formation est accompagnée de courtes capsules interactives, disponibles en ligne, permettant de réhausser les notions présentées durant le cours.

CAPSULE PRÉ-FORMATION

- L'impact des émotions en situation professionnelle, partie B

CAPSULES POST-FORMATION

- Maîtriser ses émotions
- Gérer son stress
- L'impact des émotions dans les situations professionnelles



MODES D'ENSEIGNEMENT

PUBLIQUE ENTREPRISE* FRANÇAIS ET ANGLAIS

*Les formations en entreprise sont personnalisées et adaptées à vos besoins

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION

À toute personne en entreprise souhaitant améliorer sa capacité à vivre avec le stress quotidien, normal ou élevé, présent dans son environnement.

APPROCHE QUALITEMPS

Nous expliquons d'abord les fondements du stress, les préjugés à déboulonner et les connaissances récentes sur ce qu'est réellement le stress. Vous saurez l'essentiel sur celui-ci et sur ses effets sur le corps. Vous pourrez envisager plusieurs solutions concrètes pour composer avec votre stress. Vous développerez un plan d'action en fonction des auto-évaluations que vous aurez complété en vous appuyant sur les outils concrets

NOTRE ENGAGEMENT

Vous montrer comment utiliser le stress à votre avantage !

RECONNAISSANCE DE LA FACULTÉ DE L'ÉDUCATION PERMANENTE DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

L'approche pédagogique de Formations Qualitemps a été validée par la direction de la formation continue de la Faculté de l'éducation permanente de l'Université de Montréal. 0.7 UFC.