



GESTION DU STRESS

Durée : 1 jour
(6.5 heures)

Clientèle visée

Ce cours est conçu à l'intention des employés à tous les niveaux dans les organisations qui subissent des pressions tant au travail que dans leur vie personnelle et qui recherchent des façons simples de gérer le stress.

Objectifs

Le participant sera en mesure :

- de faire un auto-examen préliminaire;
- reconnaître les sources du stress;
- de s'organiser et d'établir ses priorités;
- d'employer des techniques d'élimination/ réduction du stress.

Contenu du cours

Ce cours est conçu en collaboration avec des praticiens et spécialistes expérimentés. Les notions qui seront abordées se rapportent à :

Les causes du stress :

- Définition
- Quand s'agit-il d'un excès de stress

Le diagnostic

- Faire un auto-examen préliminaire
- Reconnaître les sources de stress

Les remèdes

- S'organiser et établir des priorités
- Employer des techniques d'élimination

Stratégie d'enseignement et évaluation des acquis

La session de formation est conçue sur une base de mise en pratique de la théorie. Des exercices sont intégrés après chaque démonstration afin de permettre aux participantes et participants d'appliquer les notions apprises. À la fin de la formation, le formateur procède à l'évaluation des apprentissages à l'aide d'un exercice de synthèse qui fait appel à toutes les notions enseignées au cours de la formation. Il corrige immédiatement avec les participants l'exercice et y apporte les derniers éclaircissements si indiqué.