



----- Votre partenaire vers l'excellence

Équilibre entre travail et vie privée



À qui s'adresse cette formation

Cette formation s'adresse autant aux employés qu'aux gestionnaires des secteurs public et privé qui désirent mieux cerner les différentes sources de stress et d'en reconnaître les symptômes.

Objectifs

Aider les participant(e)s à acquérir les connaissances leurs permettant d'identifier leurs sources de stress, reconnaître leurs symptômes, ainsi qu'évaluer, prévenir et contrôler les situations de stress. Amener les participant(e)s à mieux écouter leur corps et à s'établir un plan d'action personnel.

Contenu de la formation

Mon diagnostic : Stressé !

Les défis d'aujourd'hui
Qu'est-ce que le stress?
Les différentes étapes
Quels sont les symptômes?
Mon énergie: les hauts et les bas.

Les meilleurs candidats
Auto évaluation

L'équilibre entre le travail, la famille et « Je »

Être bien dans sa peau
Prenez action!
Un moyen qui marche

Les chemins pour « ma » qualité de vie

La prévention
Écoutez votre corps!
Rire de bon coeur
Les plaisirs de la vie
Exercices de détente

Enrichissement

Comment gérer votre vie
Mon plan d'action personnel
Lexique

Méthodologie

La formation est donnée de façon interactive en faisant participer le groupe avec des présentations, discussions, auto évaluation, démonstrations, introspections, témoignages, vidéos, exercices.

Résultats

À la fin de cette formation, les participant(e)s posséderont les connaissances pour mieux équilibrer leur vie professionnelle, familiale et personnelle, faire des choix, ainsi qu'évaluer, prévenir et contrôler les situations de stress.

Durée de la formation

Un jour

Nombre de participant(e)s

20 participant(e)s maximum

Joignez- nous :

Hélène Dupuis
hdupuis@helphi.com
Tél. : (819) 771-6850
Télé. : (819) 771-6852
Sans frais : 1-877-771-6850