



----- Votre partenaire vers l'excellence

Gestion du Stress



À qui s'adresse cette formation

Cette formation s'adresse autant aux employés qu'aux gestionnaires des secteurs public et privé qui désirent faire un changement dans leur façon d'aborder le stress et d'obtenir des résultats positifs pour eux et leur équipe.

Objectifs

L'objectif est d'aider les participant(e)s à posséder les connaissances pour identifier ses sources de stress, reconnaître ses symptômes, ainsi qu'évaluer, prévenir et contrôler les situations de stress.

Contenu de la formation

L'environnement de travail et le stress
Apprendre à reconnaître ce qui influence notre énergie
Fatigué, épuisé, tendu ou stressé = K.O.!
Comment reconnaître, classer et analyser les symptômes
10 questions pour une auto-évaluation rapide
Comment reconnaître si vous êtes un bon candidat
4 façons pour prévenir le stress
Le rire: fait-il partie de votre vie quotidienne?
Un ami qui ne ment pas: votre corps!
Identifier et profiter des plaisirs qui nous entourent
7 trucs de réussite pour la gestion du stress
Apprendre à utiliser un moyen qui marche!
6 exercices qui réduiront le stress et vous garderont alerte!

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 la formation, le/la participant(e) possédera les connaissances pour identifier ses sources de stress, reconnaître ses symptômes, 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