

Gestion du stress : pour prendre soin de soi et être plus efficace

Clientèle visée

Cette session s'adresse à tout gestionnaire ou professionnel désireux de prendre un moment d'arrêt et de recul pour analyser son style et développer des compétences dans la gestion de leur stress.

Objectifs

À la fin du module, les participants...

- Pourront définir le stress, son mécanisme et ses liens avec la santé mentale
- Auront identifié leurs sources de stress au travail
- Pourront décrire leurs propres zones de vulnérabilité face au stress
- Sauront utiliser des méthodes reconnues de relaxation instantanées
- Seront en mesure d'utiliser quelques stratégies de gestion de stress en milieu de travail : gestion de conflit, gestion de temps, recadrage cognitif, etc.

Aperçu du contenu

- Définition du stress
- Modèle intégrateur des sources de stress et des facteurs de protection
- Auto-évaluation : Profil d'efficacité en gestion de stress™ et plan d'action personnel
- Outils de gestion du stress : techniques de relaxation
- Outils de gestion du stress : techniques mentales et cognitives de recadrage
- Analyse et gestion de conflits
- Survol des principes de gestion de temps et des priorités
- Plan d'action

Méthodologie

Ce module comporte une variété d'activités répondant aux besoins des gestionnaires et des professionnels en formation: questionnaires, discussions autour de stratégies et de techniques concrètes, exercice en petites équipes autour de mises en situation tirées de leur propres expériences de travail, partage d'expériences vécues par d'autres entreprises, etc.

Dates : 11 juillet ou 27 août