

## Stressez-vous et Cie

### Description de l'atelier de travail :

Je ne sais plus où donner de la tête. Je me sens tellement compressé que j'ai l'impression que la soupe va sauter. Ça va trop vite, par moments j'ai l'impression que je vais perdre le contrôle. Cela vous dit quelque chose? Nous sommes tous confronté à des occasions de stress; en considérant ceux-ci comme des occasions d'apprendre sur nos attitudes et nos façons de penser, nous détenons une clé importante de la gestion du stress pour un retour à l'équilibre. Bien souvent, ce n'est pas ce qui nous arrive dans la vie qui compte le plus, mais plutôt notre façon de réagir aux événements. Cette formation vous permettra de comprendre comment vous vivez votre stress, afin de modifier et améliorer vos façons de faire et mettre en place de nouvelles stratégies, permettant de réduire le stress professionnel.

### Présentation des objectifs

- Démystifier le stress professionnel
- Prendre conscience de votre stress et de ses causes
- Identifier comment celui-ci affecte notre travail et notre vie personnelle
- Faire le lien entre attitude mentale, perception et stress

### Le contenu

- Définitions du stress professionnel
- Les processus du stress et ses phases
- Les indices de stress
- Les outils de diminution du stress au travail
- Les exercices anti-stress
- Les représentations internes et les attitudes mentales
- Les prédictions créatrices et le langage transformationnel
- Les caractéristiques d'une stratégie anti-stress efficace

### Les avantages pour vous, suite à cette formation :

- Mieux réagir et moins stresser face aux différentes situations
- Une meilleure qualité de vie en réduisant votre stress.
- Être en mesure de désamorcer les situations stressantes

### Mise en action:

1 jour de formation sous forme d'exercices, d'échanges et de mise en situation où les participants seront conviés à partager des expériences vécues.

### Clientèle visée :

Tout employé ou gestionnaire qui considère une bonne gestion du stress comme un facteur de réussite personnelle et professionnelle.