

Plan de cours

Objectifs de la formation :

- Distinguer les agents stressseurs internes et externes
- Identifier les sources d'énergie
- Reconnaître les effets du stress dans sa vie
- Définir son terrain de jeu au travail : zones de pouvoir
- Préparer un «road map» de vie

Les avantages pour vous, suite à cette formation :

- Meilleure qualité de vie
- Meilleure relation avec les gens qui vous entourent

Contenu :

- Introduction et définitions
- Événements externes et internes : étude d'un cas vécu
- Santé mentale et travail : stress et détresse
- Syndrome du survivant et épuisement professionnel
- Réaction de «fight or flight»
- Votre lieu de contrôle : interne ou externe
- Votre champ de force : avantages et limites du stress
- Plan d'action

Clientèle visée :

- Pour tous

