



EFFICACITÉ  
PERSONNELLE

# Gestion du stress en milieu de travail



## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



### FORMAT

- Intra-entreprise
- Session publique



### DURÉE

La formation se déroule en 1 journée (6 heures).

(Le contenu et la durée de cette session peuvent être adaptés pour la formation sur mesure en entreprise.)



### PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à tous ceux qui souhaitent exploiter plutôt que subir les pressions en milieu de travail.



### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Modèle d'apprentissage en classe dirigé par un formateur, au rythme du groupe, avec activités pratiques structurées. Les cas et expériences des participants servent de support aux travaux de mise en application des acquis de la formation.

Approche très personnalisée et hautement interactive, les groupes sont limités à 15 participants



### LANGUE

Disponible en:

- Français
- Anglais



### CERTIFICATION

Attestation de formation

Emploi  
Québec



Tél. : 514-365-8397



Fax. : 514-365-8940



info@solutionsandco.com



www.solutionsandco.com

## DESCRIPTION

La **Gestion du stress en milieu de travail** est une formation conçue afin de permettre aux participants d'assimiler les notions, les principes et les habiletés pratiques nécessaires à la compréhension des dynamiques du stress. Les participants y verront aussi les stratégies efficaces afin de capitaliser leur expérience en transformant le stress en source de progrès.

## OBJECTIFS

PERMETTRE AU PARTICIPANT DE :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses effets ;
- Déterminer ses sources de stress ;
- Utiliser les moyens appropriés pour mieux vivre les situations de stress ;
- Établir un plan d'action personnel pour améliorer ses réactions au stress.

## CONTENU

### COMPRENDRE LA DYNAMIQUE DU STRESS

- Introduction
- Stress positif – Stress négatif
- Manifestations et conséquences du stress négatif
- Les individus prédisposés au stress
- Comprendre le processus du stress

### SURMONTER LE STRESS AU TRAVAIL

- Gestion du stress organisationnel
- Types de stressors organisationnels
- Évaluer quantitativement les stressors et le stress

### CONVERTIR LE STRESS EN MOTEUR DE SON EFFICACITÉ

- Stratégies permettant de gérer le stress
- Stratégies Créatives
- Stratégies Réactives
- Stratégies Proactives
- Conditions pour résister efficacement au stress
- La gestion préventive

### CONCLUSION

- Processus de gestion de stress

### PLAN D'ACTION PERSONNEL