



La formation continue, votre gage de croissance

## La gestion du stress au travail

### Objectif

Permettre aux participants de connaître le stress de façon plus approfondie, en le décrivant, en reconnaissant ses symptômes, ses sources, ses causes et ses conséquences et en apprenant des moyens de le gérer efficacement.

### Compétences développées

À la fin de sa formation, l'étudiant sera en mesure de :

- Comprendre ce qu'est le stress;
- Connaître ses effets sur notre organisme;
- Identifier ses symptômes;
- Reconnaître ses sources, ses causes et ses conséquences;
- Constater l'importance de renforcer son endurance au stress;
- Apprendre à le gérer efficacement;
- Développer des habiletés en gestion du temps, en gestion de conflit et en communication;
- Découvrir des conseils anti-stress.

### Contenu

- Les notions de base (définitions, modèles pour comprendre sa nature et ses origines);
- Comment en reconnaître ses symptômes;
- À la découverte des stresseurs (les sources et les causes du stress);
- Comprendre les conséquences;
- Les moyens de s'en prémunir, les actions à mettre en place;
- S'attaquer aux stresseurs (le temps, l'environnement, les relations avec les autres, nous);
- Développer sa résistance;
- Conseils pratiques pour le quotidien.

### Clientèle

Toute personne désirant optimiser la gestion de ses priorités.



La formation continue, votre gage de croissance

**Coût:** 10 \$ + taxes (pour les travailleurs autonomes ou pour les entreprises en activité depuis moins de 5 ans)

45 \$ + taxes (pour les travailleurs en entreprises, employés d'organismes publics et parapublics ou toute autre clientèle)\*

\*Possibilité de subvention de 50 % de la part d'Emploi-Québec.

| Heures  | Dates  | Formatrice     | Lieu  |
|---|--|----------------|---|
| 13 h à 16 h   | Mardi 28 septembre 2010  | Denyse Normand | Saint-Georges et Lac-Etchemin (visioconférence) |
|   | Jeudi 28 octobre 2010  |                | Saint-Joseph                                    |
| Pour informations, contactez votre CLD le plus près : | 418 228.7810 (MRC Beauce-Sartigan)<br>418 625.3904 (MRC des Etchemins)<br>418 386.1608 (MRC Nouvelle-Beauce)<br>418 397.4354 (MRC Robert-Cliche) |                |   |

Formation financée par :

