

GESTION DU STRESS

Sommaire

Le stress peut générer des problèmes importants au niveau de la santé et des émotions s'il est mal contrôlé. L'adaptation aux situations qui causent le stress peut générer un stress positif et être bénéfique dans votre vie.

Le but de cette session est de vous faire prendre conscience de votre niveau de stress actuel et de vous présenter certaines techniques pour l'appivoiser.

Objectifs

1. Comprendre les origines du stress et les mécanismes qui l'engendrent.
2. Adopter des méthodes de gestion de soi et des situations afin d'agir sur les causes de stress.

Contenu

- a. Évaluer votre stress actuel
- b. Les différents signes du stress
- c. Identification des causes de stress dans votre poste
- d. Conseils et techniques pour contrôler le stress
- e. Plan d'action personnel pour la gestion de stress

Durée

1 journée (6 heures)