

FORMATION GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DU BURNOUT

UNE VACHE STRESSÉE, ÇA NE DONNE PAS DE LAIT ! :

MIEUX GÉRER LE STRESS, POUR MIEUX RÉUSSIR

« Parfois, j'ai l'impression que je traite mieux mes animaux, que moi-même... »

- Plus capable de recharger votre batterie ?
- La conciliation travail-famille, est-ce que ça existe?
- Connaissez-vous les 10 attitudes des gens trop stressés ?
- Serez-vous la prochaine victime du « burnout » ?
- Vous désirez reprendre le contrôle de votre vie ?

Objectifs de la formation

- Identifier les symptômes du stress chronique
- Porter une attention particulière aux conséquences réelles du « mauvais stress » sur sa vie, son entourage et son entreprise
- Évaluer son niveau de stress
- Évaluer et identifier ses sources personnelles et professionnelles de stress
- Développer des techniques efficaces d'une saine gestion du stress
- Diminuer son stress, augmenter son efficacité et sa performance

Contenu :

- Les 5 profils des candidats au « burnout »
- Les 10 attitudes des gens stressés
- Les attitudes et les comportements qui favorisent une vie saine et stimulante
- Liens entre stress et impacts sur la santé physique, psychologique et financière
- Principales sources de stress
- Comment reconnaître nos limites, les accepter et les exprimer
- Liens entre croyances-émotions-stress
- Outil d'analyse pour gérer nos croyances limitatives et destructives
- Outil pour identifier nos symptômes
- Cercle du pouvoir, de l'influence et du lâcher prise
- Les 10 croyances irrationnelles qui empoisonnent notre vie.

Méthodologie :

- Exemples issus de la pratique
- Histoire de cas
- Théorie
- Auto-évaluation
- Plénière

Le stress est omniprésent dans notre vie, on ne peut y échapper. On demande toujours plus et la performance est constamment au rendez-vous. Au bon dosage, la quête de la réussite nous stimule, mais au-delà d'une certaine limite, cette poursuite de la performance peut entraîner un stress chronique, qui nous épuise et empoisonne notre vie personnelle et professionnelle. En outre, cette tension finit par paralyser la motivation, la productivité et la joie de vivre.

Cette formation vise à aider les producteurs et les productrices à mieux gérer le stress ainsi qu'à mieux concilier travail-famille. En établissant leurs limites face au stress et en déterminant des



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires

pierrette@pierrettedesrosiers.com
www.pierrettedesrosiers.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0

outils pratiques pour le gérer convenablement, ceux-ci seront mieux préparés à atteindre un meilleur équilibre de vie.

Pourquoi une formation sur la gestion du stress?

Quelques statistiques sur la détresse psychologique en agriculture :

- Une importante enquête sur la santé psychologique des producteurs agricoles du Québec, fut conduite par Ginette Lafleur et Marie-Alexia Allard, Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE) de l'UQUAM, 2006. Plusieurs statistiques démontrent l'importance et l'urgence d'agir.
- 50.9 % des producteurs agricoles du Québec vivent une détresse psychologique élevée. Ceci représente un taux qui est deux fois plus élevé que celui que l'on retrouve dans la population québécoise (20.1%) et une amélioration très significative avec les résultats obtenus en 1997 par Agri-Gestion Laval (17.5%).
- 5.7% des producteurs agricoles dont 7.7% chez les producteurs de porcs ont pensé sérieusement au suicide, comparativement à 3.9 %, dans la population en générale. Les idées suicidaires étant plus présentes chez les personnes vivant de la détresse élevée et percevant leur situation financière comme étant fragile.
- Plus d'un producteur sur 10 avoue avoir un problème lié à l'alcool, allant de « léger » à « très important ». Plus il y a présence de détresse psychologique, plus le risque de consommer augmente.

Pour en savoir plus, contactez **Pierrette Desrosiers Psychoaching** :
pierrette@pierrettedesrosiers.com ou 819 849-9016



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

pierrette@pierrettedesrosiers.com
www.pierrettedesrosiers.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0