

FORMATION GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DU BURNOUT

UNE VACHE STRESSÉE, ÇA NE DONNE PAS DE LAIT ! :
MIEUX GÉRER LE STRESS, POUR MIEUX RÉUSSIR

- 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 gestionnaires et les employés à mieux gérer le stress ainsi qu'à mieux concilier travail-famille. En établissant leurs limites face au stress et en déterminant des outils pratiques pour le gérer convenablement, ceux-ci seront mieux préparés à atteindre un meilleur équilibre de vie.

Pour en savoir plus, contactez Pierrette Desrosiers Psychoaching : pierretted@lincsat.com ou 819 849-9016



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

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

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

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