

# Accroître sa performance et celle de son équipe par une meilleure gestion du stress

DATES 2020

15 JUIN  
21 OCTOBRE

DURÉE

UNE JOURNÉE – 7H

PRIX (pour les détails sur les prix, voir page 18)

EN CLASSE – 829 \$  
EN ENTREPRISE – 2 500 \$ ET +

DATE 2019

20 NOVEMBRE

ACCRÉDITATIONS

BARREAU DU QUÉBEC  
CRHA

UNITÉS D'ÉDUCATION CONTINUE (UÉC)

0,7

## Objectifs

- Identifier les sources de stress au travail et être en mesure de désamorcer les situations stressantes individuelles et d'équipe
- Comprendre les dangers du stress et ses répercussions
- Analyser son propre niveau de stress et les signes prévenants
- Définir un plan d'actions personnalisé de gestion de stress, pour soi et son équipe

## S'adresse aux

- Professionnels souhaitant développer les bons réflexes en gestion du stress afin de d'améliorer leur performance et leur motivation personnelles et celles de leurs équipes au travail.

## Méthodologie

- Une méthode unique incluant un débrief rappelant les notions apprises. Méthode pédagogique axée sur des cas pratiques et des techniques concrètes. Suivi personnalisé possible avec les formateurs.
- Formation dont l'admissibilité a été confirmée par le Barreau du Québec aux fins de la formation continue obligatoire, pour une durée de 5,50 heures.

## Formation donnée par

- Marie-Josée Lareau, InnoVeLab

## Programme complet

### Définition du stress

- Comprendre ce qu'est le stress
- Identifier les sources de stress
- Définir les 4 types de stress et leurs symptômes

### Évaluation de soi et de son contexte

- Identifier les symptômes de stress
- Identifier les conséquences du stress sur la santé physique, psychologique et sur la vie professionnelle

### Outils pour une meilleure gestion de stress

- Développer les attitudes possibles pour surmonter le stress
- Faire face à des situations stressantes dans son milieu de travail
- Atelier: Accroître la performance d'équipe