



GÉRER SON STRESS ET SON ÉNERGIE EN CONTEXTE DE CRISE

Viser l'équilibre en période de turbulence (classe virtuelle)

POUR TOUTES CLIENTÈLES

ÉLÉMENTS DE CONTENU

Formation en mode virtuel – 2,5 heures

Ouverture et mise en contexte

Affronter la bête

- ▶ Expérimentation : nos émotions et nos pensées face au stress

Le stress en contexte de crise

- ▶ Mieux comprendre le stress : une étape essentielle
 - Réponses du corps au stress
 - Trois facteurs qui génèrent du stress
- ▶ Exercice : Coup d'œil sur ma réalité (draineurs, activateurs, symptômes ressentis, impacts)

Mon coffre à outils : gestion du stress et gestion de l'énergie

- ▶ Quiz dynamique en groupe
 - Exposé interactif : Le cerveau et la récupération
- ▶ Techniques d'urgence à ma disposition
- ▶ Stratégies à court terme : rituels à mettre en place et à respecter
 - Expérimentation : ancrage et pleine conscience
- ▶ Stratégies à long terme : la performance durable et optimale pour soi

Plan d'action

L'évaluation se fait en ligne, post-formation

BUT

Acquérir des outils concrets qui permettent de maîtriser son niveau de stress et d'optimiser son énergie dans une période de turbulence.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- ▶ Identifier ses facteurs de stress personnels et leurs impacts sur soi et autour de soi.
- ▶ S'outiller à la gestion du stress dans cette période de crise afin de demeurer en équilibre.
- ▶ Identifier des stratégies pour gérer son énergie afin d'avoir un impact positif sur son niveau de stress.

DÉROULEMENT

Classe virtuelle en temps réel où chaque participant se connecte à la session à l'aide d'un lien web. Ordinateur, caméra web et casque d'écoute avec microphone sont requis pour la session.

Contenu basé, entre autres, sur les recherches du Yale Stress Centre et autres études internationales.

DURÉE

2,5 heures

**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS,
COMMUNIQUER AVEC NOUS!**