

Le stress :
mieux le gérer
pour l'appivoiser



conscience
ressources humaines

Depuis plusieurs années, le stress a bien mauvaise réputation. Pourtant, le stress répond à la logique de « trop, c'est comme pas assez ». En effet, nous avons tous besoin d'un certain niveau de stress pour bien performer. Toutefois, il arrive que nous dépassions ce niveau optimal et que le stress ait des effets dévastateurs pour soi. Comment trouver l'équilibre et gérer son stress de manière à atteindre une meilleure efficacité professionnelle et personnelle.

Objectifs

À l'issue cet atelier les participants seront habilités à :

- Identifier les principales variables responsables du stress ressenti et les signes personnels indiquant qu'il est temps d'agir.
- Évaluer son état de stress actuel.
- Identifier les variables universelles qui génèrent le stress humain.
- Déterminer le moment d'agir et de lâcher prise pour identifier les bonnes solutions.
- Tenir compte de ses priorités pour gérer son temps.
- Établir un plan d'action personnel afin d'augmenter leur efficacité et leur énergie.

Contenu et forme

- Identifier les différents défis de collaboration
- Personnalités à risque
- Symptômes de stress et caractéristiques d'une surdose de stress
- Identification des sources de stress professionnel et personnel
- Contrôlabilité de la situation et stratégies efficaces de gestion de stress
- Identification de ses objectifs professionnels et personnels
- Agir selon la matrice Eisenhower (urgence et importance)
- Identifier différentes stratégies concrètes de gestion du temps

Clientèle cible

Employés et gestionnaires de tous les niveaux

Durée

½ à 1 journée