

 Coup de coeurDURÉE
2 JOURSPRIX RÉGULIER
945 \$PRIX
PRÉFÉRENTIEL
850 \$

Objectifs

Être en mesure de connaître les mécanismes du stress et de s'observer pour le transformer à son avantage. Résultat : s'adapter aux événements de la vie avec calme et sérénité.

Clientèle visée

Tout public.

Préalable

Aucun.

Contenu

- Définition du stress, phases du stress, bon stress et mauvais stress
- Symptômes du stress et manifestations dans l'organisme et l'environnement
- Principales sources de stress et ce qui les influence
- Connaître la physiologie du stress chez l'humain
- Maîtriser ses émotions et les transformer
- Maîtriser ses pensées négatives
- Développer une attitude antistress
- Développer de saines habitudes de vie
- Trouver un équilibre de vie
- Gestion du stress et communication : exprimer ses besoins, mettre ses limites et dire « non » sans culpabiliser dans une communication responsable et respectueuse
- Gestion du stress au travail : reconnaître les symptômes et les conséquences du stress en milieu de travail et savoir quoi faire pour mieux le gérer

Sélectionner la date de formation

Québec	5 février au 6 février 2020
Montréal	17 février au 18 février 2020
Gatineau	24 février au 25 février 2020
Saguenay	12 mars au 13 mars 2020
Montréal	8 avril au 9 avril 2020
Montréal	20 avril au 21 avril 2020
Québec	2 juin au 3 juin 2020
Boisbriand	18 juin au 19 juin 2020

Ce cours est aussi offert en [formation privée ou conférence](#).

Accréditations et associations partenaires



The PMI Registered Education Provider est une marque déposée du Project Management Institute, Inc.

12 PDU

440, boul. René-Lévesque Ouest, 5e étage, Montréal (Québec) H2Z 1V7

Téléphone: 514 380 0380 | sans frais: 514 380 0380 (Mt) / 418 681 0865 (Qc) / 1 877 380 8228

<http://www.technologia.com/fr/capital-humain-et-gestion/developper-ses-ressources-personnelles/gestion-du-stress/>

Pour nous contacter: formation@technologia.ca

© 2020 Tous droits réservés. Groupe informatique Technologia inc.