

☞ Compétences personnelles et relationnelles

# Retrouver son énergie tout en diminuant son stress

## Contexte

*Je ne sais plus où donner de la tête !* Cela vous dit quelque chose ? Nous sommes tous et toutes confrontés à des situations de stress. En considérant celles-ci comme des sources d'apprentissage au sujet de nos attitudes, nos façons de penser, nous détenons une clé importante de la gestion du stress pour un retour à l'équilibre. Bien souvent, ce n'est pas ce qui nous arrive dans la vie qui compte le plus, mais plutôt notre façon de réagir aux événements.

## Objectifs pédagogiques

Cette formation vous permettra d'en apprendre sur le stress et ses conséquences et de vous outiller pour mieux le gérer. Au terme de cette formation, vous serez en mesure :

- de comprendre les effets du stress;
- de distinguer les paramètres du stress;
- d'effectuer des choix;
- d'identifier des solutions durables et efficaces.

## Contenu

- la définition du stress
- les trois phases
- Importance vs urgence (Matrice d'Eisenhower version 2022 !)
- On n'est pas stressé pour rien !
- Les 5 leviers réactionnels (David Rock)
- Les quatre clés du stress (Sonia Lupien)
  - Ma recette préférée de stress
- Effectuer des choix ! Période consacrée exclusivement à la pratique et à la gestion du stress
  - Identifier des solutions durables et efficaces
  - La Santé émotionnelle au travail : la boussole des émotions
  - Techniques brèves de relaxation

- La cohérence cardiaque
- La méditation
- La présence attentive
- Scan corporel - Un outil A.I.D.E (faciliter la prise de décision)
- La marche - Quand la respiration et le rythme sont coordonnés
- Dix clés (synthèse de l'activité)
- Mise en action

## Approche pédagogique

Formation sous forme d'exercices, d'échanges et de mises en situation où les personnes participantes seront conviées à partager et à expérimenter.

## Clientèle cible

Toute personne qui souhaite se doter d'outils et de stratégies pour mieux gérer son stress.

## Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de 6 heures et donne droit à 0,6 UFC-UQO.

## Logistique et déroulement

- Les groupes seront limités à un maximum de 15 personnes participantes.
- La formation se déroulera via la plateforme Zoom.
- Pour assurer une bonne qualité de connexion, un accès Internet à haute vitesse et un microphone sont nécessaires.
- Bien que l'utilisation d'un ordinateur soit privilégiée, d'autres dispositifs technologiques sont également acceptés.
- Afin de maximiser l'interaction et la dynamique de groupe, nous recommandons fortement l'utilisation d'une caméra.

## Personne formatrice

**Johanne Panneton** est détentrice d'une maîtrise en gestion de la formation de l'Université de Sherbrooke et poursuit ses recherches en santé émotionnelle au travail au 3e cycle en éducation. Johanne est reconnue comme formatrice agréée par la Commission des partenaires d'affaires du marché du travail. Elle est titulaire d'un brevet d'enseignement du ministère de l'Éducation du Québec et est maître praticienne et coach en programmation neurolinguistique IDCOM International.

Spécialiste en développement des compétences et des organisations, elle cumule plus de 35 années d'expérience et croit foncièrement que chaque être humain possède en lui l'ensemble des compétences nécessaires à la réussite de sa vie. Le travail étant une facette importante de l'existence, elle accompagne, stimule et encourage l'expérimentation et l'apprentissage en toutes circonstances. Johanne est douée pour les communications interpersonnelles et elle est dotée d'une énergie stimulante et contagieuse.

---

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/retrouver-son-energie-diminuant-son-stress>