

 Compétences personnelles et relationnelles

J'en ai assez ! Charge mentale et stress au travail

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 et parfois nous en ressentons le poids, la charge émotive. 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. Comment faire le tri, le ménage d'une certaine façon. 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, ses conséquences et son potentiel de changement. D'identifier vos indices d'une charge mentale supérieure à votre capacité et de vous outiller pour mieux gérer.

Au terme de cette formation, vous serez en mesure :

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

Contenu

Entre stress et détresse ; on n'est pas stressé pour rien !

Mes déclencheurs

- Les 5 leviers réactionnels

Ma recette préférée de stress et mon CINÉ

La double peine de la charge mentale

- Passer de la surcharge à l'aisance

Des solutions :

1. La Santé émotionnelle au travail : la boussole des émotions
2. La cohérence cardiaque
3. La méditation
4. La présence attentive
5. Scan corporel
6. Un outil A.I.D.E (faciliter la prise de décision)
7. Relativiser : les 3 axes temporels

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 3 heures et donne droit à 0,3 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.

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/j-ai-assez-charge-mentale-stress-au-travail>