

Vider son bidon de stress avant qu'il ne déborde



PRÉSENTÉE PAR
Sonia Lupien



Si nous étions aussi fragiles face au stress qu'on veut souvent nous le faire croire, nous n'aurions jamais survécu aux innombrables stressseurs auxquels l'humain a fait face depuis la préhistoire.

Imaginez que chacun de nous possède un bidon de stress : nos stressseurs s'accumulent dans le bidon, et si on ne le vide jamais, il finit par déborder. Les études scientifiques montrent que nous disposons d'une panoplie d'outils pour vider ce bidon, mais que nous oublions très souvent de nous en servir. Dans cette conférence, Madame Lupien présente les différentes façons de contrôler les stressseurs objectifs et ceux que nous générons nous-mêmes. Bien utilisés, ces outils empêchent le stress de s'accumuler et nous permettent de mieux faire face aux défis de la vie. Cette conférence s'adresse autant aux employés qu'aux gestionnaires.

CE QUE LES PARTICIPANTS RETIENDRONT

01

La différence entre stress aigu et stress chronique, et pourquoi il faut éviter que le bidon de stress se remplisse.

02

Comment distinguer un stressseur objectif d'un stressseur autogénéré, et les outils adaptés à chacun.

03

Des moyens concrets, à commencer par ceux du corps, pour vider leur bidon de stress au quotidien.

DEUX FORMATS OFFERTS

60
minutes

- Comprendre la différence entre stress aigu et stress chronique
- Ventiler le stress aigu avant qu'il ne remplisse notre bidon de stress : les outils du corps
- Comprendre la différence entre un stressor objectif et un stressor autogénéré
- Les outils pour contrôler les stressors objectifs
- Trucs pour que les stressors autogénérés ne remplissent pas trop notre bidon de stress

90
minutes

- Le contenu du format 60 minutes
- Vérifier son bidon de stress
- Apprendre à bien stresser

FACTEURS DE RISQUE PSYCHOSOCIAUX VISÉS

Une approche transversale. Plutôt que de cibler un facteur précis, la conférence outille les participants pour mieux gérer le stress, quelle qu'en soit la source. Elle est particulièrement pertinente en lien avec :

La charge de travail

Prévenir l'accumulation du stress lorsque les demandes sont élevées.

Les contextes de changement et d'incertitude

Apprendre à distinguer ce que l'on peut contrôler de ce que l'on ne peut pas contrôler.

Centrée sur les ressources individuelles, elle constitue une mesure de soutien qui complète les actions de l'organisation visant à réduire les risques à la source.

Pour réserver la conférence

Communiquez avec Nancy Renaud à info@sonialupien.com