

**SUJET : Gestion du stress et des émotions**

**DURÉE : 4 h**

**Clientèle visée :**

Cette formation s'adresse à toute personne en entreprise désirant développer ses compétences et accroître sa compréhension du monde du travail et des interactions sociales.

**Objectifs :**

Cette formation permettra aux participants d'acquérir des connaissances sur la gestion du stress, les contextes et les agents stressants. Ils pourront également comprendre les réactions en situation de stress et développer des outils pour y faire face. À la fin de la formation, les apprenants seront en mesure de mieux réagir et de mieux contrôler leurs réactions en situation stressante.

**Description de cours :**

Dans le cadre de cette formation présentée, il sera principalement question des éléments suivants :

1. Impact du stress et sa définition
  - ✓ Symptômes du stress, son évaluation et l'évaluation du stress
2. Stress et adaptation
  - ✓ Les ingrédients du stress et la courbe du stress
  - ✓ Qu'est-ce que l'adaptation ? Les effets du stress et les types d'adaptation
3. Contrôle des émotions
  - ✓ Compréhension de la pensée, des émotions et des valeurs
  - ✓ Identification des pensées et des valeurs

**Méthodes d'enseignement et d'évaluation :**



Formation synchrone et asynchrone  
disponible



Étude de cas



Exposé interactif

**Mode d'évaluation et reconnaissance des acquis :**



Questionnaire individuel



Mise en situation



Certification

**Agrément Emploi-Québec 0059039**