

# Formation

## Connaître et comprendre un processus de gestion du stress au travail

Avec la participation financière de :

Québec 

### Description

La capacité à gérer son stress est un élément clé dans la vie professionnelle. Elle contribue à l'efficacité, à la performance, au sentiment de fierté professionnelle ainsi qu'à la motivation. Cette formation vous permettra de comprendre le processus du stress ainsi que de vous fournir quelques outils et principes sous-jacents pour améliorer la gestion que vous en faites tant individuellement qu'auprès de vos équipes.

### Objectifs

- Comprendre le processus du stress et ses composantes;
- Connaître quelques outils simples de gestion et les principes sous-jacents à l'intervention;
- Reconnaître les manifestations du stress et leurs conséquences;
- Processus du stress;
- Circonscrire les demandes;
- S'outiller pour maximiser nos ressources;
- Développer le sentiment « s'auto-efficacité »;
- Soutenir les trois besoins à la base de la motivation.

### Dates et heures

21 Janvier 2021  
de 9 h à 12 h

### Coûts

Membres CDC du Roc  
90 \$

Membres CDC de la région  
100 \$

Non-membres CDC  
110 \$

### Visioconférence

## Formateur

*Étienne Hébert, Université du Québec à Chicoutimi*

Étienne Hébert est psychologue clinicien et professeur en psychologie spécialisé dans les théories de la personnalité et la psychopathologie au Département des sciences de la santé depuis 2004. Il accompagne des athlètes et des entraîneurs de tous les niveaux et de nombreuses disciplines sportives dans la gestion de leur stress, de leurs émotions ainsi que dans l'établissement et la poursuite d'objectifs.

**Pour vous inscrire, cliquez sur [ce lien](#) avant le 16 décembre 2020**

Comme le nombre de places est restreint, la CDC se réserve le droit de limiter le nombre de participants par organisme.

Un minimum de 8 personnes est nécessaire pour tenir la formation.

Pour plus d'informations :

418 696-2188 – [info@cdcduroc.com](mailto:info@cdcduroc.com)



**CDC DU ROC**  
CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT  
COMMUNAUTAIRE