

## Formation de 2 jours



### **Développer la gestion du stress par le mindfulness : adapté à votre contexte professionnel**

Comment arriver à se sentir moins surchargé et à faire face aux imprévus causés par les clients ou collaborateurs?

Cette formation vous permettra de reprendre le contrôle simplement et avec confiance sur les situations stressantes. Le stress vous aide à passer à l'action avec énergie et à être plus vigilant... si vous le percevez positivement ou sans jugement (mindful).

#### **Suite à cette formation, les participants pourront :**

- Identifier comment ils peuvent reprendre le contrôle sur des situations stressantes
- Nommer les facteurs de stress
- Connaître le cycle du stress
- Adapter la méthode de présence attentive (mindfulness) à leurs besoins.
- Effectuer une pratique physique inspirée du yoga et de la méditation

## Plan de cours :

### Les mythes à propos du stress

- Bon stress, mauvais stress?
- Quelles sont les facteurs de stress?
- Quelles sont les réactions au stress?

### Comprendre et décoder le stress

- Le modèle C.I.N.É
- Les 3 éléments fondateurs du cycle de stress
- Comment changer l'interprétation stressante avec le modèle C.O.T.E.D

### Questionnaire d'évaluation des types de stress

- Cinq types de stress
- 2 niveaux psychosociaux du stress

### Les réactions au stress et savoir y réagir

- Les trois étapes de réaction
- Les trois niveaux de réaction
- Découvrez vos patterns de stress selon votre profil psychosocial

### Stratégie pour surmonter le stress au travail:

- Pourquoi Google pratique la présence attentive?
- Discussion et pratiques méditatives

### Livrables:

- Un contenu de formation animé par un spécialiste
- Un cahier du participant
- Des trucs pratiques à faire en quelques minutes à la maison et au travail
- Un test psychosocial pour vous reconnaître et personnaliser vos solutions.

**Formateur agréé et coach :**



**Patrick Dufault, CRHA**

- *Il détient une Maîtrise en communication organisationnelle*
- *Patrick s'est aussi formé au Leadership Embodiment International*
- *Formateur agréé (Agrément no. 0059588 – Emploi-Québec)*
- *Depuis l'an 2000, Patrick accompagne des professionnels dans l'atteinte de leurs objectifs*
- *Il est formateur et coach en leadership et stratégie d'engagement*
- *Patrick est aussi rédacteur en chef de la revue RH (Ordre des CRHA)*
- *Il est entrepreneur-fondateur de KI-AI Conseils depuis 2015*

**Patrick Dufault est accompagné par :**

**Sophie Bienvenue, fondatrice de Passion Yoga et Cie (Yoga et respiration énergisante)**

**Pour inscription : 450-224-5345**

**Places limitées**

**N.B. :** Le coût de la formation constitue une dépense admissible en vertu de la Loi du 1%.