

ATELIER

## « JE stresse, TU stresses, ON stresse »

Démystifier le stress au travail : ses manifestations, la nature des principaux agents stressseurs, mais aussi et surtout, découvrir des moyens simples et efficaces pour mettre le stress en échec.

Selon plusieurs études statistiques, une part importante de la population québécoise déclare souffrir de stress. Les maladies liées au stress sont en voie de devenir le problème de santé mentale le plus important au pays.

On sait que le mauvais stress provoque des symptômes physiques et psychologiques néfastes...

« Il apparaît (le mauvais stress) lorsque le travailleur a l'impression que ses compétences ne suffisent plus à répondre aux demandes de son employeur. »

Mais qu'en est-il du bon stress?

Le bon stress... « C'est l'excitation que vous ressentez quand votre patron vous confie une nouvelle tâche. Même si cette nouveauté vous stresse, vous y voyez une occasion de montrer de quoi vous êtes capable.

André Duchesne, psychologue.

### Votre équipe

Linda Boucher



Pierre-Yves  
Charbonneau



## Objectifs d'apprentissage

De façon globale, l'atelier vise à démystifier le stress : ses manifestations, la nature des principaux agents stresseurs, les moyens simples et efficaces pour le mettre en échec.

### À la fin de l'atelier, les participants seront en mesure :

- De connaître la nature des symptômes reliés au stress sur le plan physique (maux de tête, tremblements, fatigue, etc.) et sur le plan psychologique (inquiétudes, impression de ne rien faire de bon, perte d'intérêt, isolement, etc.).
- D'identifier les différentes sources du stress, qu'elles soient de nature personnelle ou organisationnelle (charge de travail, conflits, climat de travail, etc.).
- De connaître un large éventail de trucs anti-stress, tant pour sa vie professionnelle que personnelle (expliquer ses limites, déléguer, flâner le soir avant de rentrer du bureau pour se vider l'esprit des tracas de la journée, etc.).
- D'évaluer dans quelle mesure leur vécu personnel est susceptible de leur occasionner des problèmes de santé liés au stress.

**L'atelier se déroule dans une atmosphère dynamique et interactive et fait appel à l'expertise de deux comédiens-formateurs professionnels. Il se compose :**

- D'une présentation théorique.
- Des exercices de groupe.
- De questionnaires individuels.
- De mises en situation illustrant divers aspects du thème.

### Cet atelier:

- S'échelonne sur une période de 90 minutes.
- Est animé par une équipe de deux animateurs-formateurs.

**Pour toute information, nous vous invitons à communiquer avec nous :**

Montréal : (514) 522-3225 ou 1 888 522-2552 Québec : (418) 521-7344 ou 1 877 521-7344