

La gestion du stress au travail se résume à la gestion de son énergie de manière à ne pas « gruger son capital » en se plaçant dans des situations où l'on sent qu'on est sans contrôle. Lorsqu'on ne peut éviter ou éliminer nos sources de stress, le stress se gère par la gestion de notre motivation (énergie de base) et de bonnes relations au travail.

OBJECTIFS

COMPOSER ADÉQUATEMENT AVEC LE STRESS.

Au terme de cette session, les participants seront aptes à :

- *saisir les liens entre Motivation-Stress-Relations interpersonnelles de manière à jouer avec ces trois dimensions;*
- *faire leur bilan face au stress;*
- *identifier des moyens personnalisés de gérer leur stress en analysant les caractéristiques du travail afin de localiser les « foyers de risque ».*

CONTENU

Le bilan du stress :

- nature et niveau
- causes
- aptitude à composer avec le stress
- besoins de stress.

Bilan des sources de motivation.

Avons-nous du pouvoir sur le stress que les autres nous font vivre?

Pouvons-nous et devons-nous éliminer le stress de notre vie?

Est-ce forcément grave d'être stressé ou d'avoir un travail stressant?

Comment faire pour avoir une approche préventive de gestion du stress?

DÉROULEMENT

Au cours de l'atelier, les participants seront invités à compléter des questionnaires personnalisés et à échanger en sous-groupes de manière à produire individuellement leur programme de gestion du stress.

PARTICIPANTS (maximum 12)

Toute personne qui désire retrouver un certain pouvoir sur sa vie professionnelle de manière à ne pas se laisser épuiser au travail tout en demeurant actif.

