

Formation

SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités

SAINT-HYACINTHE
ACTON

GÉRER LE STRESS POUR TRAVAILLER EFFICACEMENT



Mardi le 16 mai 2023



8h00 à 11h00



20\$



**CHAMBRE DE COMMERCE
DE LA RÉGION D'ACTON**

Cette formation vous est offerte, aux entrepreneurs, par la SADC en collaboration avec la Chambre de commerce de la région d'Acton.

Les dernières années ont été des années stressantes et anxiogènes dans tous les milieux. Le fait d'avoir de bons outils pour réguler l'anxiété et le stress autant chez les employeurs que chez les employés aideront assurément les entreprises à garder le cap sur l'avenir, la prospérité et la bonne santé de celle-ci. La formatrice Isabelle Cloutier de Parcours Formation désire aider les participants à reconnaître les réactions au stress et à implanter des stratégies afin de composer adéquatement avec le stress.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Identifier les réponses du corps au stress et les conséquences;
- Identifier les sources de stress;
- Implanter des stratégies de gestion du stress.

CONTENU DE LA FORMATION

- Introduction aux notions de base sur le stress;
- Présentation de la réponse du corps au stress;
- Analyse de la réponse organisationnelle au stress;
- Interprétation des situations stressantes – notions CINÉ;
- Identification des sources de stress;
- Implantation de stratégies de gestion du stress.



Inscription obligatoire

Date limite d'inscription : 9 mai 2023

La formation aura lieu dans les locaux de la SADC au 400 Bonin Acton Vale Muffins et Café sur place

Inscrivez-vous en [ligne](#) ou par téléphone à la SADC au 450-546-3239