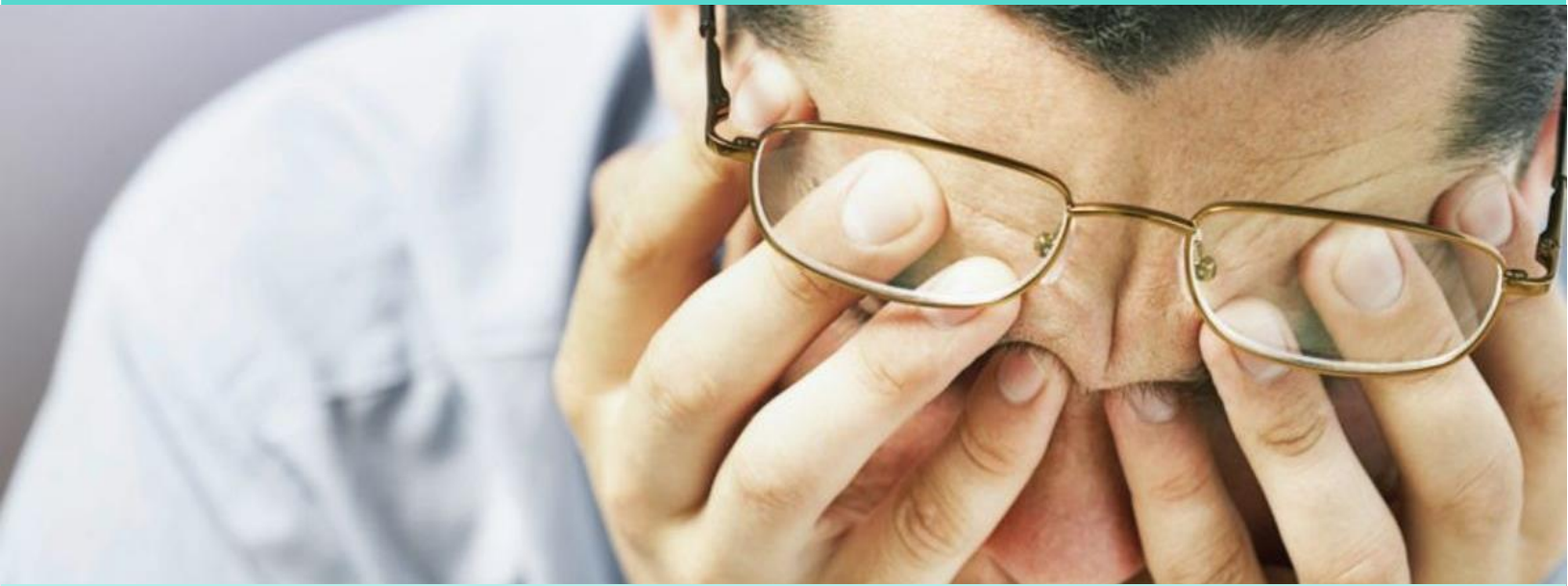


Inscrivez-vous maintenant!  
C'est simple et rapide!



## Gardez l'équilibre

*(Gestion du stress et des émotions)*



### CLIENTÈLES CIBLES :

- ✦ Aux dirigeants d'entreprises (superviseur, professionnel, chef d'équipe)
- ✦ Aux employés et toute autre personne



**DURÉE du Webinaire :**  
60 minutes



**PRÉREQUIS :** Aucun

### CETTE FORMATION VOUS PERMETTRA :

- de favoriser une prise de conscience de votre gestion du stress et des émotions;
- vous permettre d'utiliser des méthodes ou des conseils utiles surtout dans cette période de bouleversement de la COVID-19;
- de vous conscientiser d'une saine gestion de sa vie personnelle.





## FORMULES PÉDAGOGIQUES

Dans le contexte actuel, une formule interactive en format webinaire est offerte. Toutes les informations pertinentes proposées visent à favoriser et rafraîchir les notions actuelles sur le stress et les émotions. Des exemples concrets sont apportés tout au long de la formation permettant d'assurer un meilleur transfert des apprentissages sur le terrain.

## CONTENU

- Le concept du stress
- Les sources et les effets du stress
- Les émotions
- Mieux gérer ses émotions
- Comment garder l'équilibre?

## MÉTHODE

- Exposé du formateur
- Exercice individuel et/ou questionnaire
- Documentation : cahier du participant

### PEUT AUSSI VOUS INTÉRESSER!

- **Les défis de la gestion du temps**
- **Gestion des comportements difficiles**

