

# FORMATION

## GESTION DE STRESS I & II

---

### **Objectifs :**

- *Connaitre le stress et ses mécanismes*
- *Développer les stratégies de gestion du stress basées sur les récentes découvertes*
- *Développer la capacité de gestion de stress dans la famille ou son groupe*

### **Contenu:**

*Le stress semble être partout dans la vie, à la maison, au travail, etc.... Au Canada, il s'agit d'un travailleur sur quatre qui rapporte éprouver un niveau élevé de stress au cours d'une journée habituelle. Le stress peut être un allié formidable pour l'adaptation à la vie mais le stress chronique est relié à plusieurs soucis de santé mentale (dépression, anxiété, épuisement professionnel) et physique (maux de tête, tensions musculaires, problèmes cardiaques, etc...). Savoir comment le stress agit sur notre corps et comment en faire un allié est essentiel. Des stratégies basées sur des recherches scientifiques et éprouvées peuvent faire la différence.*

### **Plan à titre indicatif :**

- A) Le phénomène du stress : impact sur la santé physique et mentale*
- B) Comment le stress contamine-t-il nos relations*
- C) Stratégies de gestion du stress*

### **Format**

Deux formats sont disponibles pour cette formation.

**Format I :** 2 ateliers de 3h chacun avec présentation, échanges, étude de cas, activités

**Format II :** 2 jours dans un Chalet au bord du lac (repas, hébergement et activités inclus)

- **Jour I :** Ateliers, cuisine, randonnée, coaching sportif, activités ludiques
- **Jour II :** Atelier, coaching sportif, temps libre

**Contact :** Yannick Fouda, psychoéducateur, conférencier : [yannick.fouda@mylumen.ca](mailto:yannick.fouda@mylumen.ca)

