



G33S - Gérer le stress

Objectif global

Ce séminaire aide les participants à comprendre les mécanismes du stress, à en repérer les sources et à mettre en place un programme de gestion proactive adapté à leur réalité. Grâce aux outils **PCL, PCE, PCO, GPS, SOC, TBE, TBO**, ils développeront des réflexes de prévention, renforceront leur résilience et mettront en œuvre des stratégies concrètes pour réduire la surcharge mentale et émotionnelle.

Séance 1 – Comprendre et évaluer le stress

- Définition, mécanismes physiologiques et psychologiques
- Repérage des tensions avec **GPS**
- Bilan personnel et identification des signaux d'alerte
- Sources internes et externes avec **PCO**
- Profils de personnalité sensibles au stress (**PCL, PCE**)
- Schémas cognitifs de surcharge (**TBE**)
- Cartographie des zones de pression avec **SOC**
- Ajustements immédiats dans son quotidien

Séance 2 – Construire sa boîte à outils

- Techniques de recentrage, respiration, récupération
- Plan d'action avec **TBO**
- Outils de priorisation (**PCO, GPS**)
- Développement de la résilience
- Routines de soutien personnel et collectif
- Exercices pratiques, mises en situation et co-développement
- Évaluation de progression et planification du suivi

Discussions et échanges

- Identifier ses déclencheurs quotidiens
- Partager des stratégies efficaces
- Communiquer son stress à l'équipe
- Trouver l'équilibre performance/surcharge
- Proposer des solutions organisationnelles

Outils pédagogiques

- Présentations interactives et capsules vidéo
- Auto-évaluation du stress et de la résilience
- Plan d'action personnalisé intégrant les 7 outils
- Questionnaire post-formation

Résultats attendus

- Compréhension claire des mécanismes internes/externes du stress
- Capacité à identifier et gérer ses sources de stress
- Utilisation d'outils concrets pour améliorer son bien-être

Reconnaissance

- Attestation après le séminaire
- Certification après 80 h
- Formation agréée **Service Québec** (n° 0060705) et **CPMT**