



La formation vise à mieux comprendre le fonctionnement du corps humain en situation de stress pour être plus facilement en mesure, par la suite, de développer des trucs et des techniques afin de mieux gérer cet état.

DURÉE 1 jour

OBJECTIFS

- Définir ce que sont le stress et le burnout ;
- Identifier les étapes du burnout ;
- Identifier les effets du stress et les manifestations du burnout ;
- Reconnaître les indicateurs de stress et de burnout ;
- Identifier des moyens de prévention.

CONTENU

- Définitions du stress et du burnout ;
- Étapes du burnout ;
- Effets du stress et manifestations du burnout ;
- Indicateurs de stress et de burnout ;
- Moyens de prévention.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Multi Aspects Groupe Inc. expédie avant la session un document de travail.

Le déroulement de la rencontre comporte un retour sur les lectures du document. La mise en pratique de la théorie s'effectue au moyen de mises en situation suivies de périodes d'échanges liées au vécu sur le milieu de travail.

Une évaluation est faite à l'issue de la session.

Chaque participant reçoit une attestation de sa participation comportant le titre de la session et son contenu.