GROUPE mp-plus formations +

LA GESTION DU STRESS ET DE LA PERFORMANCE

FORMATIONS EN SALLE
FORMATIONS EN ENTREPRISE
FORMATIONS WEBINAIRE INTERACTIF
SERVICES DE CONFÉRENCE
SERVICES DE COACHING

LES EXPERTS EN DÉVELOPPEMENT

LE GROUPE MP-PLUS EST EXPERT DANS LE DÉVELOPPEMENT DU SAVOIR-ÊTRE AINSI QUE DANS LE SECTEUR DE LA FORMATION CONTINUE.

PLUS 3200 PARTICIPANTS SUIVENT NOS FORMATIONS ANNUELLEMENT.

SOYEZ DU NOMBRE !

À PROPOS DU GROUPE MP-PLUS

Le Groupe MP-Plus est un chef de file dans le domaine de la formation et du développement des professionnels, dont la vision consiste à faire du Québec une référence mondiale en matière de leadership, d'accomplissement et de plaisir au travail. D'ailleurs, notre mission est « Contribuer à l'essor des professionnels en optimisant leur potentiel humain »

Notre marque de commerce est certes l'impact que nos formations produisent sur les résultats des organisations, et ce, à tout coup. Notre engagement total, notre expertise et nos processus très rigoureux nous permettent d'y arriver.

Depuis plus de 25 ans, Groupe MP-Plus a formé et mobilisé le personnel de grandes corporations ayant eu un impact direct sur plus de 250 000 personnes.

À titre de consultant externe, le Groupe MP-Plus a encadré le virage client entrepris par le Mouvement Desjardins et a aidé plusieurs des 100 plus grandes entreprises au Québec à connaitre une croissance fulgurante.

Groupe MP-Plus doit sa réputation à la qualité exceptionnelle de ses interventions et de ses formateurs. Elle compte notamment dans son équipe des sommités comme, Sylvain Guimond, docteur en psychologie du sport et chroniqueur à RDS Christian Martineau, figure réputée dans le domaine du langage non verbal en affaires, et anciennement Mme Monique Jérôme-Forget, ex-vice-première ministre du Québec.

Chaque formation MP-Plus est un pas de plus vers la meilleure version de votre organisation.

François Trachy, Directeur du développement

FORMATION : **Gérer le stress et maintenir son équilibre**

Contexte :

Le stress c'est comme les gras, dans la mesure où il y a de bons gras, il y a du bon stress et l'inverse est tout aussi vrai. Ainsi, le stress peut paralyser, comme il peut propulser, et ce, pour obtenir des résultats extraordinaires.

Tous ceux et celles qui performent à un haut niveau le savent ; ils savent très bien qu'ils ne peuvent pas l'éliminer, mais davantage l'utiliser à bon escient pour obtenir les résultats escomptés.

Le docteur Sylvain Guimond a aidé des centaines d'athlètes et des centaines de gestionnaires à faire une utilisation efficace du stress pour être performants et pour maintenir son équilibre. Il va vous livrer les secrets des plus grands athlètes, et des plus grands gestionnaires, et même des grands artistes.

Au cours de cette formation, les participants se familiariseront avec de nombreux outils concrets permettant d'être efficaces dans un environnement ou la pression et le stress sont omniprésents. Cette formation vous fournira donc les stratégies pour gérer efficacement le stress au travail et ce faisant, stimuler la santé et la performance au travail.

Dans un environnement où tout s'accélère, ou il faut toujours faire plus, dans un contexte de manque de ressources, où les effectifs sont souvent réduits, cette formation devient véritablement un incontournable pour une meilleure efficacité professionnelle et personnelle.

Malheureusement le stress mal géré est à l'origine de comportements inappropriés, il génère de vives réactions émotives, de conduites répréhensibles. Il entraîne des comportements préjudiciables au déroulement des opérations, d'où l'importance d'effectuer une gestion efficace de celui-ci. Dans contexte idéal (sans stress) la majorité des employés vont généralement s'en sortir relativement bien, mais en situation de stress beaucoup vont tomber au combat et d'ailleurs, sous le stress, c'est le moment ou votre entourage connaitront vos véritables capacités.

Cette formation a pour but ultime d'apprendre à gérer son stress positivement et à maîtriser ses émotions négatives efficacement. OUI, TRANSFORMER SON STRESS EN ÉNERGIE POSITIVE, C'EST POSSIBLE!

Objectifs de la formation :

AU TERME DE CETTE FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ✓ Identifier les variables responsables du stress et les signes indiquant qu'il est temps d'agir.
- ✓ Évaluer son niveau de stress et d'énergie actuel de façon à y apporter les améliorations souhaitées.
- ✓ Déterminer le moment d'agir et de lâcher prise pour identifier les bonnes solutions.
- ✓ Identifier les attitudes mentales à modifier pour faire face au stress.
- ✓ Autres…

Détail sur le plan de cours

Contenu

Formation sur le stress : inspirée du livre Anxiété, sois mon invitée, écrit par Dre Johanne Lévesque, Ph. D., neuropsychologue et Sylvain Guimond, D.O., Ph. D., docteur en psychologie du sport.

1-) Définition et historique

Historique (Hans Selye)

Exercice brise-glace : Évaluation du globale de stress sur chaque individu, trucs (pistes de solutions individuelles), échange équipe.

Transformer le stress olympique (trac artiste) pour bien performer (eu stress vs distress). Importance de la perception du stress, partage du stress libérateur ?

- ✓ Qu'est-ce que le stress ? Différent stress qui existe
- ✓ Différence entre peur, stress, anxiété, angoisse, trouble anxieux, etc.
- ✓ Les sources de stress : physiques, sociales, culturelles et psychologiques.

2-) Les bases physiologiques : stress, le corps et le cerveau

- ✓ La neurochimie du stress et de l'anxiété
- ✓ Les signatures neuroélectriques de l'anxiété
- ✓ Les régions du cerveau impliquées dans l'anxiété et l'autorégulation des émotions

3-) Les signes qu'on est allé trop loin

- ✓ Les signaux d'alarme : quels sont-ils et comment les reconnaître?
- ✓ Le burnout, la dépression : quel est le lien avec le stress et l'anxiété?

Questionnaire : 20 questions sur l'évaluation des symptômes associés aux stress
Exercice : Position assise relaxe, déterminer les points de stress physique

4-) Comment gérer le stress efficacement au quotidien

- ✓ Comment créer un climat sain au sein d'une équipe afin d'éviter le stress
- ✓ Le discours interne
- ✓ Le recadrage cognitif
- ✓ Méditation, relaxation, cohérence cardiaque, activité physique, le neurofeedback
- ✓ Développer de saines habitudes de vie
- ✓ Aider les membres de son équipe de travail face au stress.

Pavlov (conditionnement classique) et Skinner (conditionnement opérant) – Pyramide 3D

Conclusion : Révisions sur les réflexions de la journée ainsi que des outils proposés

Dresser un plan d'action personnalisé

- ✓ A-) Qu'est ce que je vais commencer à faire
- ✓ B-) Qu'est ce que je vais arrêter de faire

LE FORMATEUR

Sylvain Guimond, D.O., Ph. D.

Auteur, consultant, formateur et conférencier

Le docteur Guimond est un **conférencier et auteur de réputation mondiale**. Il a été conférencier invité aux Jeux olympiques d'Atlanta. Il agit à titre de **consultant en psychologie du sport pour le Canadien de Montréal** et agit comme conseiller spécial auprès de Michel Therrien, l'entraîneur-chef.

Sylvain Guimond, **le docteur en psychologie du sport,** depuis plus de 20 ans, il est également le président fondateur de Biotonix. Cette compagnie de renommée internationale lui valut, en 2010, d'être finaliste pour Le Grand Prix de l'Entrepreneur d'Ernst & Young.

Sylvain Guimond, le consultant, a aidé plus de 1000 athlètes d'élite tels que Mario Lemieux, Tiger Woods, John Smoltz, Greg Norman et Marc Gagnon à améliorer leur performance. Il a également prêté son expertise à titre de consultant à 5 équipes de la NHL ainsi qu'à la NBA et à la NFL.

Sylvain Guimond, la personnalité publique, contribue au succès de plusieurs émissions de télévision à TVA, TQS, V, Radio-Canada et RDS.