

# PLAN DE COURS

## FORMATION : La gestion du stress et de la performance



### LES EXPERTS EN DÉVELOPPEMENT

LE GROUPE MP-PLUS OFFRE DES FORMATIONS PERSONNALISÉES EN ENTREPRISE DEPUIS PLUS DE 25 ANS. PLUS 3500 PARTICIPANTS SUIVENT NOS FORMATIONS ANNUELLEMENT.

NOS FORMATIONS SONT PRISÉES, CAR ELLES SONT FORMATÉES & PERSONNALISÉES POUR CHACUNE DES ENTREPRISES AVEC QUI NOUS COLLABORONS.

## 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 30 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 connaître 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 : Maitriser son stress au quotidien**

### **Contexte :**

---

Votre vie et votre pouvoir d’agir semblent fuir bien loin devant et les événements vous bousculent ? Vous perdez patience et voir clair devient difficile ? Il se peut que le stress soit la cause de votre état d’esprit.

Apprendre à maîtriser son stress au quotidien permet de prévenir les effets néfastes de l’excès de stress sur votre santé, mais aussi sur votre travail et vos relations professionnelles. Accomplissez vos tâches dans le calme, avec plaisir, et trouvez l’équilibre pour vivre mieux votre vie en sachant comment gérer les manifestations du stress au quotidien.

### **Objectifs de la formation :**

---

Pour bien vivre au quotidien malgré le stress, vous devez pouvoir en identifier les sources, internes et externes. Vos pensées, vos émotions, certains traits de personnalité, votre attitude peuvent en être. Vous devez aussi pouvoir reconnaître les symptômes annonciateurs du stress et ses effets, physiologiques et psychologiques, pour agir efficacement.

Savoir agir sur son stress, c’est savoir comment agir sur soi, mais aussi comment agir sur son environnement dans certaines situations. Des moyens simples, concrets et efficaces vous permettront de solliciter votre intelligence corporelle pour vous déstresser vous-même, dès que vous en ressentez le besoin.

## Détail sur le plan de cours

### Contenu de la formation

---

- ✓ NOTES À L'INTENTION DU PARTICIPANT
- ✓ VOS ENJEUX
- ✓ INTRODUCTION
- ✓ OBJECTIF DE LA FORMATION
- ✓ EXERCICE DE DÉPART
- ✓ ÊTES-VOUS CANDIDAT AU STRESS ?
- ✓ LES SITUATIONS STRESSANTES POUR MOI
- ✓ LE STRESS, QU'EST-CE QUE C'EST AU JUSTE ?
- ✓ STRESS ET ANXIÉTÉ : QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?
- ✓ BON STRESS, MAUVAIS STRESS
- ✓ BON STRESS, MAUVAIS STRESS - EXERCICE 1
- ✓ BON STRESS, MAUVAIS STRESS - EXERCICE 2
- ✓ BON STRESS, MAUVAIS STRESS - EXERCICE 3
- ✓ STRESS ABSOLU ET STRESS RELATIF
- ✓ STRESS AIGU ET STRESS CHRONIQUE
- ✓ QUELS SONT LES QUATRE FACTEURS DE STRESS À SURVEILLER ? (AVEC EXERCICE)
- ✓ QUELLES SONT LES TROIS RÉACTIONS POSSIBLES FACE À UNE
- ✓ SITUATION STRESSANTE ? (AVEC EXERCICE)
- ✓ RÉALITÉ ET IMAGINATION EN SITUATION DE STRESS
- ✓ VOUS ÊTES CONÇU AINSI
- ✓ LA GRAVITÉ CROISSANTE DU STRESS
- ✓ VOIR LE STRESS COMME VOTRE AMI

- ✓ LES EFFETS DU STRESS SUR L'ORGANISME (AVEC EXERCICE)
- ✓ MAÎTRISER LES SOURCES DU STRESS
- ✓ LA DÉTECTION DES ATTENTES IRRÉALISTES
- ✓ L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL
- ✓ LA PERMISSION D'ALLER DE L'AVANT
- ✓ LE RESPECT DES LIMITES
- ✓ DES PAUSES ET DES VACANCES
- ✓ PRENDRE DU REcul
- ✓ L'ÉQUILIBRE, POUR SOI
- ✓ LE TRAVAIL SE FAIT AU BUREAU !
- ✓ LES DÉLAIS
- ✓ LA DÉLÉGATION DE TÂCHES
- ✓ L'OMNIPRÉSENCE DU TECHNO-STRESS (AVEC EXERCICE)
- ✓ LE FAUX AMI : LE MULTITÂCHE
- ✓ L'ENCOMBREMENT
- ✓ CE QUI EST EN SUSPENS
- ✓ LES ATTITUDES À MODELER
- ✓ LE BUDGET DE STRESS
- ✓ LES SAINES HABITUDES DE VIE (AVEC EXERCICE)

- ✓ ANNEXE 1
- ✓ MES ENGAGEMENTS
- ✓ RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES
- ✓ THÉMATIQUES OFFERTES
- ✓ PRISE DE NOTES

LA FORMATRICE

## **Geneviève Roy**

Formatrice agréée et gestionnaire d'entreprise

Forte de son expérience comme formatrice agréée et gestionnaire d'entreprise, Geneviève Roy vous aide à optimiser votre développement personnel et professionnel. Elle est spécialisée dans un éventail de disciplines reliées au capital humain, mais aussi diplômée en enseignement et en psychologie. Elle détient par ailleurs une certification POC (Professional Organizers of Canada).



Geneviève Roy cherche avant tout à partager sa passion pour le développement humain.

Son expérience et ses atouts variés s'expriment dans ses formations personnalisées visant la transmission d'outils concrets, adaptés aux besoins de chacun.

Comme formatrice ou comme conférencière, Geneviève Roy intervient dans le respect des personnes participantes, avec ouverture, dynamisme et créativité, en fonction des besoins exprimés et du contexte de formation. Son style interactif compte aussi parmi les ingrédients qui font de chacune de ses formations une expérience unique et enrichissante.

