

## **Centre de relation d'aide psychosociale et spirituelle Georges L. Beauchamp**

96B rue Rolland St-Onge, Gatineau (Québec) J8Y 5V2

beauchampgl1@hotmail.com

819-770-0549

### **Descriptifs : Le gestion du stress**

#### **Durée : 6 heures**

À l'aide des mises en situation et des jeux de rôles, les participantes et participants pourront réfléchir sur leurs stratégies qu'ils ou elles utilisent pour gérer leur stress au quotidien, et ce, selon le modèle systémique en tenant compte des sphères intrapersonnel, interpersonnel, extrapersonnel et transpersonnel.

Le stress nous affecte tous. Pour certains d'entre nous, le stress peut s'avérer positif et créateur. Pour d'autres, le stress est associé à des sources de tensions à la fois internes et externes. Notre difficulté à gérer notre stress adéquatement est directement reliée à nos conflits, nos mésententes et nos incompréhensions. Le stress peut créer en nous de l'évitement, de l'anxiété, de la panique, des phobies. Le stress est souvent associé à nos différents conflits relationnels; comme peuvent en témoigner certaines gens, et ce, à partir de leur perception de leurs difficultés personnelles, sociales, familiales, conjugales et également dans le milieu du travail, etc.

Le groupe sera demandé de réfléchir sur le stress dans leur vie et de pratiquer certains exercices sur place pour concrètement arriver à modifier et baisser la vapeur en soi. L'approche expérientielle sera privilégiée lors de la présentation.

#### **Objectifs :**

Aider les participantes à prendre conscience de leur stress personnel, interpersonnel et extrapersonnel. S'attarder à certaines notions plus particulièrement associées au stress comme les différents facteurs qui peuvent engendrent le stress. Favoriser les échanges entre les participantes et participants par la mise en situation d'ateliers afin de favoriser la prise de conscience sur le stress. Développer son esprit critique et sa collaboration par rapport à soi et les autres. De plus, les participantes et participants auront à formuler leurs attentes personnelles et s'y référer au besoin pour en faire un objet de réflexion continue après l'atelier.

#### **Contenu :**

Cette formation sera d'une durée de 06 heures. Elle se veut une réflexion sur le stress en soi tout en étant à l'écoute de stress de l'autre, et de l'organisation dans lequel je travaille. Les participantes et participants recevront sur place des exercices pratiques et un bref contenu théorique du type PowerPoint sur le sujet abordé. Chacun des participantes et participants aura à partager en dyade et /ou en triade sur les activités et par la suite revenir en plénière.