



Institut d'assurance



LES FORMATIONS STÉPHANE CANTIN
♦♦♦♦ L'Imagination Professionnelle

Je gère le stress au travail

Il est indéniable que nous vivons dans un monde hautement plus stressant qu'auparavant, sur le plan personnel et professionnel. Le rythme du travail constant peut mener à un épuisement chronique et dommageable pour la santé. Comment alors pouvons-nous identifier, prévenir et remédier aux sources de stress au travail?

Je suis heureux de vous offrir la formation « Je gère le stress au travail », conçue autant pour les gestionnaires que pour les employés, pour vous procurer des outils, trucs et techniques de prévention et de gestion du stress au travail.

L'objectif principal de ce cours est de se donner des outils concrets pour identifier ce qu'est le stress au travail, en reconnaître les manifestations et les solutions individuelles et d'équipe pour prévenir les dommages durables et dédramatiser les situations potentiellement explosives.

Pour obtenir cette formation :

- ✓ IADQ Montréal : 514 393-8156 #201 – montrealcourriel@institutdassurance.ca
- ✓ IADQ Québec : 418 623-3688 #202 – quebeccourriel@institutdassurance.ca
- ✓ Stéphane Cantin : 514 293-1419 – info@stephanecantin.com

Prenez soin de vous!

Je vous invite à visiter le www.stephanecantin.com pour obtenir plus de renseignements sur les formations et autres services d'*Imagination Professionnelle* qu'il me fait grand plaisir de vous offrir!

Bon cours!



Institut d'assurance

Montréal : 514 393-8156 #201 – montrealcourriel@institutdassurance.ca

Québec : 418 623-3688 #202 – quebeccourriel@institutdassurance.ca



Bureau: (514) 293-1419
info@stephanecantin.com
www.stephanecantin.com

LES FORMATIONS STÉPHANE CANTIN
♦♦♦♦ L'Imagination Professionnelle

Plan de cours : Je gère le stress au travail



1.1 Caractéristiques:

- ❑ **Titre de l'activité :** Je gère le stress au travail
- ❑ **Durée:** 4 heures
- ❑ **UFC :** 4 UFC en Développement Professionnel (ChAD), 4 UFC en Matière Générale (Chambre SF)
- ❑ **Nombre maximum de participants:** 15 préférablement
- ❑ **Clientèle visée:** Courtiers et agents d'assurance de dommages ou de personnes, conseillers et planificateurs financiers, gestionnaires, experts en réclamations, adjointes administratives etc. Bref, quiconque a un rôle à jouer dans un bureau de courtage ou de services financiers et qui cherche à atteindre un niveau de calme et de sérénité au travail tout en performant.
- ❑ **Matériel didactique :** Tous les participants recevront un manuel d'exercices ainsi que d'autres documents de type « aide-mémoire ». Le formateur utilise une présentation Power Point comme support visuel.
- ❑ **Stratégie d'apprentissage :** Le cours est donné de façon magistrale, mais demeure parsemé de discussions en groupe. Le style « participatif » est très important dans ce genre de session pour profiter pleinement de l'expérience des participants.

1.2 Objectif principal:

Définir ce qu'est le stress au travail et en identifier les manifestations et les types de problèmes qui peuvent en ressortir pour établir un processus de prévention et de gestion de risques de stress au travail et dédramatiser les situations potentiellement explosives.

1.3 Objectifs spécifiques:

À la fin de cette formation, le participant sera en mesure de:

- Définir ce qu'est le stress au travail et en identifier les manifestations
- Comment choisir ses réactions au travail (et choisir ses combats)
- Outils pour vivre de fortes émotions et de grands stress



Institut d'assurance

Montréal : 514 393-8156 #201 – montrealcourriel@institutdassurance.ca

Québec : 418 623-3688 #202 – quebeccourriel@institutdassurance.ca



Bureau: (514) 293-1419
info@stephane-cantin.com
www.stephane-cantin.com

LES FORMATIONS STÉPHANE CANTIN
♦♦♦♦♦ *L'Imagination Professionnelle*

1.4 Connaissances nécessaires

Ce cours s'adresse principalement aux gestionnaires, mais s'applique aussi à toutes les personnes ayant un rôle quelconque à jouer au cœur d'un bureau de courtage en assurance de dommages ou de services financiers. Le coût d'une mauvaise gestion du stress affecte tous les employés d'une entreprise, qu'importe le secteur d'activité ou les tâches à accomplir. Autrement dit, aucune connaissance particulière n'est nécessaire pour assister à ce cours.

1.5 Déroutement du cours

✓ **Module #1 – Définir ce qu'est le stress au travail et en identifier les manifestations**

- ❑ Son meilleur facteur de succès pour gérer son stress
- ❑ Qu'est-ce que le stress?
- ❑ Le fonctionnement du cerveau humain
- ❑ L'intelligence émotionnelle
- ❑ Les 3 phases de réaction au stress au travail :
 - L'alarme
 - La résistance
 - L'épuisement
- ❑ Les manifestations du stress au travail
- ❑ L'effet de contagion publique...

✓ **Module #2 – Comment choisir sa réaction face à un stress?**

- ❑ Exercice : C'est une question de perception
- ❑ Identifier les variables que l'on contrôle ou non
- ❑ 6 étapes de questionnement lors d'un stress au travail
- ❑ Le lâcher prise
- ❑ Les 4 choix de la gestion du stress :
 - Contourner l'élément stressant
 - Changer l'élément stressant
 - S'adapter à l'élément stressant
 - Accepter l'élément stressant
- ❑ Savoir dédramatiser : se donner un système de gradation!
- ❑ Les solutions pour l'employeur: la Prévention!
 - Sonder les employés
 - Poser des questions pertinentes



Institut d'assurance

Montréal : 514 393-8156 #201 – montrealcourriel@institutdassurance.ca

Québec : 418 623-3688 #202 – quebeccourriel@institutdassurance.ca



Bureau: (514) 293-1419
info@stephanecantin.com
www.stephanecantin.com

LES FORMATIONS STÉPHANE CANTIN
◆◆◆◆ *L'Imagination Professionnelle*

- ❑ Se donner un outil simple de sondage
- ❑ Que faire avec les résultats
- ❑ La zone de responsabilité de l'entreprise
- ❑ Le principe du Baseball

✓ **Module #3 – Trucs et techniques dans la vraie vie pour gérer son stress au travail**

- ❑ On sait tous quoi faire... Maintenant, pourquoi?
 - Pourquoi manger mieux?
 - Pourquoi Bouger plus?
 - Pourquoi parler de ses tracas?
- ❑ Le déséquilibre hormonal du stress
- ❑ Des solutions conclusives d'équilibre!
- ❑ Les mauvaises façons de gérer son stress
- ❑ Comment vivre son émotion en choisissant sa réaction dans la vraie vie
 - Apprendre à gérer sa colère (trucs et outils)
 - La peur : le blocage #1!
- ❑ Le pouvoir de négocier l'usage de son temps
- ❑ Des solutions de développement personnel
- ❑ Action!