



## Nathalie Boudreault

Psychoéducatrice de formation et professeure de yoga

# La gestion du stress

### Formatrice

Psychoéducatrice de formation et professeure de yoga, elle travaille depuis 20 ans au développement d'outils concrets pour améliorer la qualité de vie et relever les défis d'adaptation. Elle croit résolument que chacun a le pouvoir d'influencer positivement sa vie. Riche d'expériences diversifiées, acquises dans le milieu communautaire et dans celui de l'éducation, elle utilise un langage simple, des exemples concrets et des outils efficaces.

### Formation

Mieux connaître le stress, ses mécanismes et ses effets nous mettra sur la voie pour le déjouer. La formation permettra aux participants de développer une meilleure connaissance du stress, mais surtout d'explorer et d'expérimenter diverses stratégies d'adaptation pour prévenir, corriger, ou mieux composer avec les situations stressantes. Un stress bien géré s'avère un élément important d'une vie professionnelle et personnelle plus satisfaisante.

#### Objectif général

➤ La formation permettra aux participants de développer une bonne compréhension du stress et de ses effets et de mettre en oeuvre des moyens efficaces de gestion du stress dans leur quotidien.

#### Éléments de contenu

- Définition du stress et composantes/ Fonctionnement du système nerveux/ Reconnaître son stress/ Facteurs de protection;
- Sommeil, alimentation et activité physique;
- Stratégies préventives et correctives;
- Gestion du temps, gestion des priorités, maîtrise des pensées, réseau de soutien et technique de relaxation;
- Identification des stratégies efficaces pour soi.

#### Infos

**Horaire**  
16 octobre 2019  
Maskinongé  
9h00 à 16h00

**Coûts**  
40\$/ membres du CFCM  
70\$/membres de Centraide  
85\$/non membres (incluant repas, pauses et matériel pédagogique)

**20 PLACES DISPONIBLES**

**DATE LIMITE POUR VOUS INSCRIRE : 2 octobre 2019**  
Aucun remboursement après cette date  
Limite de 2 inscriptions par organisation  
Public visé Coordination/ direction/administrateurs-trices/ permanence