



## Formatrice

Intervenante depuis plus de dix ans, Chrystelle Houde St-Pierre a débuté son cheminement professionnel dans le milieu communautaire auprès des adolescents et des jeunes adultes pour ensuite intégrer le réseau de la santé et le milieu scolaire. D'abord spécialisée en délinquance et toxicomanie, son cheminement professionnel et scolaire lui a permis de se spécialiser en gestion du stress puis en psychologie du sport et de la performance. Elle désire avant tout placer la personne au cœur de ses interventions et user de créativité et d'innovation afin de toujours lui permettre de cheminer un peu plus chaque jour. En ce sens, elle jumelle ses diverses connaissances en intervention, yoga et pleine conscience pour créer des ateliers, des formations et des programmes afin d'accompagner sa clientèle.

## Formation

La formation permettra aux participants de développer une meilleure connaissance du stress en contexte de travail et de performance. Elle permettra aussi d'explorer et d'expérimenter diverses stratégies d'adaptation pour mieux composer avec les situations stressantes.

### Contenu spécifique :

- ✓ Définition du stress et ses composantes;
- ✓ Différenciation entre stress et anxiété;
- ✓ Reconnaître les signes et manifestations personnelles face au stress;
- ✓ Identification des facteurs de risque et de protection;
- ✓ Initiation à diverses stratégies de gestion du stress (ex. : pensées positives, techniques de relaxation et pleine conscience).

## Informations

### Horaire

10 fév. 2021 : 13h00 à 16h00

11 fév. 2021 : 9h00 à 12h00

### Participation

Par visioconférence (Zoom)

### Coûts

40 \$ / membres du CFCM

70 \$ / membres de Centraide

85 \$ / non-membres

### Inscription

- 20 places disponibles (limite de 2 par organisation)
- Date limite : 27 janv. 2021  
Aucun remboursement après cette date
- Public visé : Coordination, direction et permanence