

PROGRAMME DE FORMATION 2021-2022



CHRYSTELLE HOUDE ST-PIERRE

Psychoéducatrice, professeure de yoga et conseillère en psychologie sportive et préparation mentale

La gestion du stress

Formateur

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 spécialisé 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

8 décembre 2021
Trois-Rivières

Coûts

40 \$ / membres du CFCM
70 \$ / membres de Centraide
85 \$ / non-membres
* Les coûts incluent le repas, les pauses et le matériel pédagogique.

Inscription

- 20 places disponibles (limite de 2 par organisation)
- DATE LIMITE : 24 nov. 2021
Aucun remboursement après cette date.
- Public visé : Coordination, direction et permanence.