

Plan de conférence

Anxiété réelle ou stress imaginaire?

Thème

Stress & anxiété

Animatrice

Manuela Rigaud Théodore, Psychoéducatrice

Contexte

La réalité de notre société actuelle engendre plusieurs conséquences et peut grandement affecter le niveau de stress et d'anxiété de chacun. Cela aura un impact sur nos actions, notre productivité, nos interactions avec autrui et notre fonctionnement au quotidien.

Cette conférence est l'opportunité de comprendre les différentes sources de stress et d'anxiété, pour ainsi être en mesure de développer des stratégies adaptées. L'objectif est donc de comprendre et de mettre en place des actions concrètes pour améliorer ou maintenir le bien-être autant personnel que professionnel.

Clientèle visée

Cette conférence s'adresse à toute personne ou organisation désirant développer ses habiletés de gestion du stress et de l'anxiété.

Contenu adaptable à différents types d'auditoires : adolescent, enseignant, employé, entrepreneur, parent, gestionnaire, intervenant et autres.

Préalable

- Aucune expériences ou connaissances préalables requises
- L'envie d'apprendre et de remettre en question ses croyances
- Se respecter et être bienveillant envers soi-même pour se donner le temps d'intégrer les outils et de vivre les premiers résultats

Approches pédagogiques

- Exposé interactif
- Activité individuelle
- Matériel pédagogique et références fournis lors de la séance

Durée

Une heure de présentation accompagnée d'une période de discussion de 30 minutes.

Modalités

En présentiel

- Dans les locaux de votre organisation

En virtuel

- Sur l'application Zoom (conférence en temps réel)
- Accès à un microphone et un Internet haute vitesse
- Utilisation de la caméra pour favoriser la participation et vous maintenir engagé lors de votre conférence
- Privilégions l'usage de l'ordinateur ou laptop
- Visionnement en différé non disponible

Contenu

1. Comprendre et faire la distinction entre la peur, le stress et l'anxiété
2. Manifestations et fonctions du stress et de l'anxiété
3. Stratégies et moyens de gestion des situations stressantes et anxiogènes

Information complémentaire

Cette conférence ne s'adresse pas aux personnes désirant régler des situations personnelles, son contenu et son processus sont de nature didactique et non pas thérapeutique.

Contact & réservation

Manuela
RIGAUD THÉODORE

info@manuelarigaudtheodore.com
www.manuelarigaudtheodore.com