

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.

Age minimum 8 ans

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
- Quiz pratique
- Activité individuelle
- Matériel pédagogique et références fournis lors de la séance

Durée : 2h30

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 ce qu'est le stress et l'anxiété
2. Faire la distinction entre la peur, le stress et l'anxiété
3. Manifestations du stress et de l'anxiété
4. Fonction de ces émotions et ces sentiments
5. Identifier les manifestations et les symptômes
6. Prendre connaissance des différentes formes d'anxiété
7. Distinguer les émotions et le rôle de la pensée
8. Analyser les situations qui créent du stress, de l'anxiété et changer son discours intérieur
9. Explorer les stratégies et moyens de gestion des situations stressantes & anxiogène

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

manuela@envolpsychosocial.com
514-668-2260
www.manuelarigaudtheodore.com