

# APPRIVOISER LE STRESS... POUR LE VIVRE SAINEMENT

Jacynthe Dupras

Comme la plupart des gens, le stress fait partie de votre quotidien? Saviez-vous que la gestion du stress et de l'anxiété est une compétence qui s'apprend? Pour ce faire, il faut comprendre les mécanismes du stress, ses causes et ses impacts. De plus, il existe des moyens concrets et à votre portée pour mieux maîtriser le stress dans votre vie.

**Le programme APPRIVOISER LE STRESS... POUR LE VIVRE SAINEMENT convient à tout le monde, peu importe l'âge et le contexte. Il s'adresse particulièrement aux gens soucieux de préserver ou de rehausser leur santé, leur bien-être et leur qualité de vie en réduisant l'influence du stress.**



*La durée totale du programme est de 15 heures. Il est toutefois possible d'envisager une durée réduite ou allongée, selon vos besoins. L'horaire de formation peut également être adapté. Ce séminaire peut être offert en présentiel ou de façon virtuelle.*

## **Le contenu du programme (notions abordées) :**

- Le stress : notions de base
- La biologie du stress
- La bonne gestion du stress... dans le monde actuel
- La mauvaise gestion du stress... dans le monde actuel
- Le stress au travail
- Le stress au quotidien

Ce séminaire de formation vous permettra de vivre une expérience individuelle ou d'équipe inoubliable, une occasion d'échanges constructifs et d'apprentissages résultant en l'acquisition d'outils concrets.

Pour plus de renseignements, consultez le [JACYNTHEDUPRAS.COM](http://JACYNTHEDUPRAS.COM). Vous pouvez également communiquer avec Jacynthe par courriel au [info@jacynthedupras.com](mailto:info@jacynthedupras.com) ou par téléphone au 819 345-6035.



## **JACYNTHE DUPRAS**

Jacynthe Dupras est pharmacienne, spécialiste en information médicale et communication en santé, conférencière, formatrice et consultante. Ses sujets de passion et d'expertise touchent la gestion de la santé, y compris celle du stress, de même que la collaboration, le travail d'équipe, le leadership, la communication et le service à la clientèle.