

Jacynthe Dupras



La psychologie positive au travail : un antistress à découvrir!

OBJECTIFS

À la suite de cette présentation, les participants seront en mesure de :

- Décrire certains principes de base de la psychologie positive
- Identifier des stratégies concrètes à utiliser au quotidien pour profiter des effets bénéfiques de la psychologie positive
- Miser sur la psychologie positive au travail pour rehausser les niveaux d'harmonie, de performance et de bien-être au sein de l'équipe et de l'organisation

MISE EN CONTEXTE

La psychologie positive est une approche qui suscite beaucoup d'intérêt dans la communauté médicale et dans le monde du travail. Dans plusieurs milieux professionnels, la prévention et la gestion du stress et de l'anxiété, ainsi que la préservation de la santé mentale des employés, constituent des défis constants. Les mesures visant à promouvoir le maintien d'une bonne santé physique (activité physique, alimentation saine, maintien d'un poids santé, abstinence tabagique, etc.) font consensus, mais qu'en est-il des mesures visant à préserver la santé mentale? Et si on pouvait, chaque jour, miser sur des attitudes et des comportements permettant la sécrétion des « hormones du bonheur » au profit des « hormones du stress »? Cette présentation vise à faire prendre conscience aux gestionnaires et aux employés qu'ils peuvent exercer une influence positive et participer à rehausser leurs niveaux de bonheur, de bien-être et de satisfaction au travail, ainsi que ceux de leurs collègues!



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

jacynthedupras.com
819 345-6035