

## Faire face au stress en période d'incertitude - webinaire

### Objectifs pédagogiques

---

1. Comprendre ce qu'est le stress.
2. Composer avec mon stress en période de confinement.

### Contenu

---

- La définition du stress
- Les caractéristiques du stress
- Stratégies générales et spécifiques pour faire face au stress
- Activer les facteurs modérateurs

### Méthodologie

---

Webinaire interactif.

### Clientèle visée

---

Tous

### Particularités

---

Cette formation est offerte en classe virtuelle d'une durée de 60 minutes, de 11h00 à midi. Le participant doit se connecter à la plateforme Zoom via le lien qui lui sera envoyé avant la formation. Un ordinateur avec accès internet ainsi qu'une caméra et un casque d'écoute (micro et haut-parleurs) sont nécessaires pour participer à la formation.

### Formateur(s)

---

Nathalie Blain

Depuis près de 25 ans, Nathalie œuvre dans le domaine du service-conseil en formation ou en gestion dans des organisations publiques, communautaires ou privées. Cette riche expérience lui a permis de gérer non seulement des projets d'envergure, mais également de prendre la direction d'un service de développement organisationnel et communications internes. Elle agit à titre de formatrice, de coach et de consultante en développement organisationnel.

### Durée

---

1 jour(s) pour un total de 1 heure(s).

### Coût par participant en formation publique

---

58 \$

### Prochaines dates en formation publique

---

10 août 2020 (En ligne)

ÉTS FORMATION est le leader universitaire en formation continue avec plus de 7 000 participants formés annuellement et une offre de plus de 300 différentes formations. Nos formations sont pratiques et pragmatiques et affichent un taux de satisfaction supérieur à 90 %. Consultez notre programmation complète au <http://www.etsformation.ca/>