

Faire face au stress en période d'incertitude - webinaire

Objectifs pédagogiques

1. Comprendre ce qu'est le stress.
2. Composer avec votre 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. Vous devez vous connecter à la plateforme Zoom via le lien qui vous 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.

À savoir lorsque cette formation est en ligne

Nos formations en ligne sont diffusées sous forme de classes virtuelles interactives et nous travaillons avec la plateforme Zoom.

Vous devez avoir un ordinateur avec un bon accès à Internet ainsi qu'une caméra, un micro et des haut-parleurs afin de participer à la formation. La caméra doit être fonctionnelle et être ouverte tout au long de la formation pour faciliter les échanges avec le formateur et le volet pratique de la formation.

Durée

1 jour(s) pour un total de 7 heure(s).

Coût par participant en formation publique

0 \$ (à déterminer)

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/>