



Université du Québec à Chicoutimi  
**PLAN DE FORMATION  
EN LIGNE**



**6 heures**



**0,6**

Unité d'éducation continue

# La gestion du stress : une compétence transférable à toutes les sphères de la vie

## Mise en contexte

Le stress prend une place importante dans nos vies. « Trop importante! », me direz-vous. En fait, ce qui prend trop de place, c'est la détresse, soit le résultat du processus de stress que nous n'arrivons pas à bien gérer. En effet, le stress est un processus qui a été fort utile dans l'évolution de l'espèce humaine et, lorsque nous parvenons à bien l'utiliser, qui peut encore nous rendre de fiers services! Ainsi, bien utilisé, le processus de stress peut contribuer à notre efficacité dans les différentes sphères de nos vies, à notre bien-être ainsi qu'à notre sentiment de fierté personnelle.

## Description

Dans cette formation, nous utiliserons une théorie du bien-être psychologique et de la motivation afin de développer une compréhension du processus de stress. Nous verrons également des outils qui permettent d'en avoir une meilleure maîtrise et nous réfléchirons à des pistes d'action lorsque nous y sommes confrontés. Finalement, nous discuterons brièvement de ses impacts sur la santé mentale.

## Objectifs

Au terme de la formation, les participants seront en mesure de :

- Connaître et comprendre le processus du stress et ses composantes;
- Connaître quelques outils simples de gestion et les principes sous-jacents;
- Connaître une théorie du bien-être psychologique et de la motivation;
- Mettre en lien la théorie du bien-être psychologique et de la motivation avec le processus de stress;
- Connaître quelques-uns des impacts du stress sur la santé mentale;
- Développer le sentiment d'autoefficacité quant à la gestion du stress.

## Contenu

- Processus de stress
- Manifestations du stress
- Circonscrire les demandes
- S'outiller pour maximiser les ressources
- Théorie des trois besoins psychologiques de base
- Théorie de l'autodétermination
- Santé mentale en lien avec le stress

### Nombre d'heures

6 heures | 2 blocs de 3 heures

### Frais d'inscription

375 \$ plus les taxes applicables

### Clientèle visée

Cette formation s'adresse aux cadres, aux gestionnaires, aux professionnels et à toute personne s'intéressant à la gestion du stress au travail et dans leur quotidien.

### Formateur



#### Étienne Hébert, Ph. D., psychologue

Étienne Hébert est psychologue clinicien et professeur en psychologie spécialisé dans les théories de la personnalité et la psychopathologie au Département des sciences de la santé de l'UQAC depuis 2004. Il a été tour à tour directeur de la Clinique universitaire de psychologie de l'UQAC (2008-2011), directeur du Département des sciences de la santé (2011-2013) et doyen des études (2013-2017). En pratique privée, il a animé plusieurs conférences sur la psychologie sportive et la préparation mentale des athlètes ainsi que des formations portant sur le phénomène de stress en période de pandémie. De plus, il accompagne des athlètes et des entraîneurs de tous les niveaux et de nombreuses disciplines sportives dans la gestion de leur stress, de leurs émotions ainsi que dans l'établissement et la poursuite d'objectifs.

### Formation continue

Université du Québec à Chicoutimi  
555, boulevard de l'Université  
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1  
418 545-5011, poste 1212  
formationcontinue@uqac.ca  
formationcontinue.uqac.ca

### NOTES

**Attestation de participation :** Pour chaque formation suivie, une attestation correspondant au nombre d'heures de participation sera émise par la Formation continue de l'Université du Québec à Chicoutimi à chacun des apprenants. Une (1) unité d'éducation continue (UEC) est attribuée pour dix (10) heures de participation à une activité d'éducation continue. Un seuil minimal de 80 % du nombre d'heures de participation par activité concernée doit être suivi pour recevoir une attestation de participation.

**Outils complémentaires :** Des mesures de suivi de la progression de l'équipe d'implantation sont également disponibles pour les dirigeants qui le souhaitent. Possibilité d'accompagnement supplémentaire d'un conseiller virtuel ou sur place. Un soutien technique est disponible pour le dépannage en ligne et pour répondre à toutes vos questions d'ordre technique.