

ensemble, cultivons la santé psychologique au travail

+ *travailleurs autonomes*

Atelier de 3h pour un apprentissage dynamique, interactif et favorisant l'expérimentation :

- ✓ Approches théoriques
- ✓ Exercices de réflexion personnelle et de relaxation
- ✓ Périodes d'échanges de groupe et de partage
- ✓ Références et ressources.
- ✓ Un aide-mémoire contenant les principales notions, repères et ressources à retenir

Partie 1 : L'humain avant tout

- Introduction à la santé mentale, vocabulaire et préjugés
- Comprendre la réponse normale de stress
- Reconnaître les symptômes de stress chronique (Cerveau, corps, émotions, comportements)
- Où demander de l'aide ?
- Déconstruire le stress
- Le CINÉ de Sonia Lupien
- Stratégies pour réduire le stress

Partie 2 : Stress et entrepreneuriat, pour que le travail demeure sain

- Retour sur les apprentissages et découvertes de la partie 1, intentions et engagement
- Le stress chez l'entrepreneur
 - Principaux facteurs de stress de l'entrepreneur
 - 4 principales sources de perte d'énergie
 - L'A.M.E. de l'entrepreneur
 - Le cycle du changement de l'entreprise (facteurs de risque et facteurs de protection/stratégies)
- Exercice pratique pour faire son plan d'action
- Réponse aux questions, retour sur les apprentissages
- Suites à donner pour des résultats concrets et durables

