



SYNERGIE VS

Vaudreuil-Soulanges, on y travaille !



Webinaire (pour femmes gestionnaires) Prendre soin de la santé psychologique des dirigeantes et gestionnaires

Ambitieuses, performantes, axées sur les résultats et innovatrices... les femmes qui accèdent à des postes de gestion ou de direction ont des aptitudes qui leur permettent de naviguer dans des milieux compétitifs et constamment en changement. Se valorisant par l'accomplissement et l'atteinte d'objectifs, la pente vers l'anxiété de performance et le cynisme peut être glissante. Mais à quel moment ce qui constitue initialement une force se transforme en des comportements malsains et devient source de réflexes pour reconnaître et prévenir la perte de sens, le stress, la fatigue de compassion et le perfectionnisme. Cette formation vise à sensibiliser et outiller les gestionnaires à l'importance de préserver leur santé psychologique.

Contenu :

- Anxiété de performance
- Comprendre et reconnaître le stress
- Statut particulier de la dirigeante (isolement, pression, etc.)
- Motivation par le locus externe vs interne
- Reconnaître ses limites
- Ateliers interactifs en sous-groupe sur la vulnérabilité

Participant·es ciblés :

Femmes occupant des postes de gestion ou de direction, directrices des ressources humaines.

Coût par participante :

Membre : 110 \$ + taxes Non-membre : 200\$ + taxes

Date : Jeudi le 21 octobre 2021 - Horaire : 9h à 12h00

Plateforme : Rencontre virtuelle offerte via la plateforme Zoom
(le lien Zoom vous sera envoyé la journée avant l'événement)

Conférencière :

Stéphanie Simard a un parcours très diversifié tant dans le domaine de la psychologie, des ressources humaines et des communications. Détentrice d'un doctorat en psychologie, d'une maîtrise en gestion des entreprises et d'un baccalauréat en communication, le vecteur commun de ses compétences et intérêts est le comportement humain. Autant dans la formation que dans l'accompagnement, Stéphanie se démarque par son approche empathique et accessible.

