

## Distanciation psychologique et émotionnelle

### Clientèle visée

Cette formation s'adresse à tous les gestionnaires du CHUM.

### Contexte

Alors qu'un cadre peut se sentir en maîtrise des situations dans la plus grande partie de sa gestion, il arrive, à certains moments de sa carrière, que des personnes ou situations de par leur teneur, le confrontent à ses limites, et lui révèlent sa vulnérabilité, ou encore minent grandement et démesurément ses énergies.

Cette formation vise à ce que chacun des cadres participants prennent le temps d'analyser ces situations, apprennent sur lui-même, sur ses valeurs et sur son environnement.

### Objectifs

À la fin de la session, le gestionnaire sera en mesure de :

1. Reconnaître le stress et les agents stressants;
2. Connaître l'effet de la tension nerveuse sur la santé mentale;
3. Comprendre nos stratégies d'adaptation en période de stress;
4. Les personnalités normales, difficiles et anormales;
5. Apprendre à modifier notre discours intérieur;
6. Comprendre les concepts de résilience et d'optimisme ainsi que leur importance en gestion du stress;
7. Apprendre à lâcher prise.

**Durée : 6 heures**