

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

RÉPONSE AVANT LE 9 SEPTEMBRE 2016

COÛT : 50 \$ POUR LES MEMBRES

NOM : \_\_\_\_\_  
ADRESSE : \_\_\_\_\_  
TÉL. : \_\_\_\_\_ PROFESSION : \_\_\_\_\_ N° DE PERMIS : \_\_\_\_\_  
ADRESSE COURRIEL : \_\_\_\_\_  
CHÈQUE : \_\_\_\_\_ ARGENT : \_\_\_\_\_ EMPLOYEUR : \_\_\_\_\_

Faites parvenir votre formulaire d'inscription et votre paiement à :  
ORIIAT / 5 - 210, avenue du Lac / Rouyn-Noranda (Québec) J9X 4N7

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Les frais d'inscription couvrent :

la documentation, les pauses-santé (café, jus, pommes en avant-midi), la conférence, le dîner (formule buffet) et le coût pour l'obtention des unités d'éducation continue (UEC).

**Aucun document papier ne sera disponible.**

**Coût :** 50 \$ pour les membres

**Note :** Vous vêtir en conséquence d'une salle climatisée.

## DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Réponse avant le 9 septembre 2016

**Aucun remboursement  
de frais d'inscription après cette date.**

Faites parvenir votre formulaire d'inscription  
et votre paiement à :

ORIIAT  
5 - 210, avenue du Lac  
Rouyn-Noranda (Québec) J9X4N7  
Téléphone : 819-762-3768  
Télécopieur : 819-762-3760

## COMITÉ ORGANISATEUR

Carole Charron  
Danielle Gélinas  
Sylvie Gaudreau  
Lorraine Lamontagne  
Normand Lemieux  
Claire Maisonneuve  
Sylvie Théberge



**Maintenir l'équilibre**  
une compétence à développer

**HOTEL  
GOUVERNEUR  
LE NORANDA**

23 SEPTEMBRE 2016

Ordre régional  
des infirmières et infirmiers  
de l'Abitibi-Témiscamingue

TD BANQUE NATIONALE

**JOURNÉE ÉDUCATIVE**

## OBJECTIFS DE LA JOURNÉE

### OBJECTIF GÉNÉRAL

- Comprendre en quoi la réaction de stress est évitable et comment elle peut être au service de ceux qui la connaissent.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Offrir des outils concrets et utiles au quotidien.
- Comment reconnaître et apprivoiser nos forces.
- Trouver un sens et du plaisir au travail.

## HORAIRE DE LA JOURNÉE

**8 h 15**    **Accueil**

**8 h 45**    **Mot de bienvenue**

**8 h 50 à 10 h 15**    **Première partie**

- Les trois raisons qui justifient de s'arrêter pour réfléchir au stress :
  - a. la santé,
  - b. profiter de la vie,
  - c. la dignité humaine.
- L'importance de l'équilibre entre le défi et les limites.

**10 h 15**    **Pause**

**10 h 30**    **Suite de la première partie**

**12 h 00**    **Diner**

**13 h 15**    **Deuxième partie**

- L'importance d'apprivoiser ses limites.
- Comment lâcher le riz.
- Une stratégie pour dire non dans le respect.
- L'art de prioriser en cohérence avec ses valeurs.
- Une première définition du stress.
- La danse entre l'action et le « lâcher prise ».
- L'urgence de réharmoniser son rapport au temps.

**14h 30**    **Pause**

**14 h 45**    **Troisième partie**

- Une deuxième définition du stress.
- Un moyen pratique d'identifier nos diverses sources de stress.
- Deux stratégies de prévention et de résolution de conflit.
- Une méthode de communication utile et efficace.

**15 h 45**    **Mot de clôture**

**16 h 00**    **Tirage**

## CONFÉRENCIER

**D<sup>r</sup> Serge Marquis** est médecin spécialiste en santé communautaire et a complété une maîtrise en médecine du travail au London School of Hygiene and Tropical Medicine à Londres.

Depuis plus de trente ans, il s'intéresse à la santé des organisations. Il a développé un intérêt tout particulier pour le stress, l'épuisement professionnel et la détresse psychologique dans l'espace de travail. Il s'est également intéressé à la difficulté de maintenir un équilibre entre la vie au travail et à l'extérieur du travail. Il a étudié la perte de sens, la soif de reconnaissance et le rapport complètement névrosé qu'a l'homme moderne avec le temps. Il a également soigné un grand nombre de personnes devenues dysfonctionnelles au travail.

En 1995, il a mis sur pied sa propre entreprise de consultation dans le domaine de la santé mentale au travail, entreprise appelée : T.O.R.T.U.E.

Il est l'auteur avec Eugène Houde d'un livre intitulé : « Bienvenue parmi les humains » et d'un autre livre intitulé : « Pensouillard le Hamster; Petit Traité de Décroissance Personnelle » paru aux Éditions Transcontinental. Ce livre a reçu le « Coup de Coeur de Renaud-Bray » et a été mis en nomination pour le prix du « Grand Public de la Presse ».