

## Preuve et attestation de développement professionnel

### Semaine de la formation à distance 2023



#### Description:

La Semaine de la FAD est l'occasion pour tous les intervenantes et intervenants œuvrant de près ou de loin en formation à distance d'assister à plus de 20 conférences, ateliers et panels pilotés par des experts en la matière. Ce badge est octroyé comme preuve de participation à la sixième édition de la Semaine de la formation à distance (FAD) présentée par la FADIO du 20 au 24 février 2023. L'équivalence en temps pour la participation à trois activités ou l'implication en tant que personne intervenante à une des activités est de 3 heures.

:

Badge attribué à : Joannie Boucher  
<https://www.cadre21.org/membres/joannie-boucher-cegeplevis-ca>

Date d'obtention : 2023-02-23 17:36:01

# Semaine de la formation à distance 2023

1 - À quel titre avez-vous participé au congrès?

Participante / participant

2 - Quel est votre événement (atelier, conférence, etc.) coup de cœur de l'événement?

Le stress ou comment chasser le mammoth sans y laisser sa peau

3 - Dans une perspective de réinvestissement, que retenez-vous de cet événement?

Le cerveau est à la recherche de la menace, dans un esprit de survie de l'espèce. Cela augmente le cortisol, amenant des difficultés quant aux apprentissages et à la mémoire, de même qu'à la régulation des émotions. Le 1er signe d'une hausse du cortisol est la colère spontanée.

2 types de menaces peuvent activer la réponse biologique de stress : Absolue (stresseur absolu pour lequel la menace est réelle pour la survie) ou Relative (stresseur relatif, pour lequel 4 éléments sont observables soient l'impression de contrôle faible sur la situation, l'imprévu, la nouveauté de la situation et l'égo menacé). On a du contrôle sur le stress relatif et on peut combattre le stress en ne le combattant pas : on se repose, on tente de comprendre ce qui s'est passé et on reprend graduellement les activités.

L'inverse du stress est la résilience, soit prévoir un plan B,C,D,E! Elle implique d'accepter de s'adapter au stresseur, d'accepter de faire des erreurs et d'accepter d'avoir des nouvelles blessures de stress.