



Conférence - Comment gérer son anxiété, ses doutes et ses baisses d'énergie en affaires

Pour Fonds d'Emprunt Québec
Par Pascale Ménard
Présidente et stratège RH
Pluralité RH



Pascale Ménard (elle)

Présidente et Stratège RH, Pluralité RH



info@pluraliterh.ca
www.pluraliterh.ca

Formation

Études collégiales en comptabilité et gestion
Certificat en gestion des ressources humaines
Microprogramme de 2e cycle en créativité,
innovations et leadership des ressources humaines

Expériences

Fort de près de 20 ans d'expérience en
administration dont 10 dans des rôles de direction
Gestion d'équipes multidisciplinaires en ressources
humaines, formation, finances, et paie
Types d'entreprises: OBNL, TPE, PME, Grandes
entreprises
Types d'industries: Vocation sociale, manufacturier,
services

Implications sociales et professionnelles

Animatrice, formatrice et conférencière dans des
organismes communautaires
Conférencière, principalement en gestion de la
diversité



Sujets abordés

- Comprendre l'anxiété et les doutes en affaires
- Se connaître soi-même
 - Syndrome de l'imposteur
 - Nos valeurs
 - Réaction au stress
 - Gestion de l'énergie
 - La délégation
- Comment réduire le stress
 - Bonnes habitudes
 - Planification
 - Objectifs réalistes
 - Reconnaissance
- Conclusion et clôture



Comprendre l'anxiété et les doutes en affaires

Sondage

Sondage sur les Principaux Stres-
seurs pour les Entrepreneurs



**Se connaître soi-
même**

**Le syndrome de
l'imposteur**





Se connaître soi-même

Nos valeurs



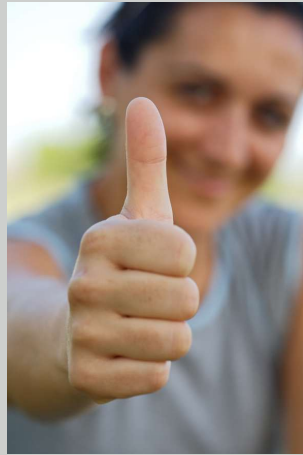
• • • • • • • • • •
• • • • • • • • • •

Se connaître soi-même

Réaction au stress



1: Se retire/Évite



2: Se soumet/acquiète



3: Attaque/ Est sarcastique



4: Commande /Affirme

Sous pression, comment réagissez-vous?

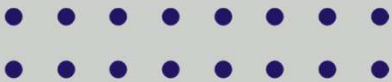
Gestion de l'énergie

Le "sweet spot"

La récupération



Se connaître soi-même

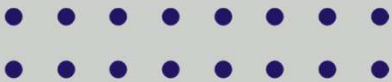


La délégation

- Savoir évaluer les tâches à valeur ajoutée
- La bonne personne à la bonne place



Se connaître soi-même



La délégation



**La clef du succès d'un
gestionnaire/entrepreneur?**

Savoir bien s'entourer!

**Se connaître soi-
même**





Comment réduire le stress

**La planification
(et les indicateurs de performance)**



Comment réduire le stress

Objectifs réalistes

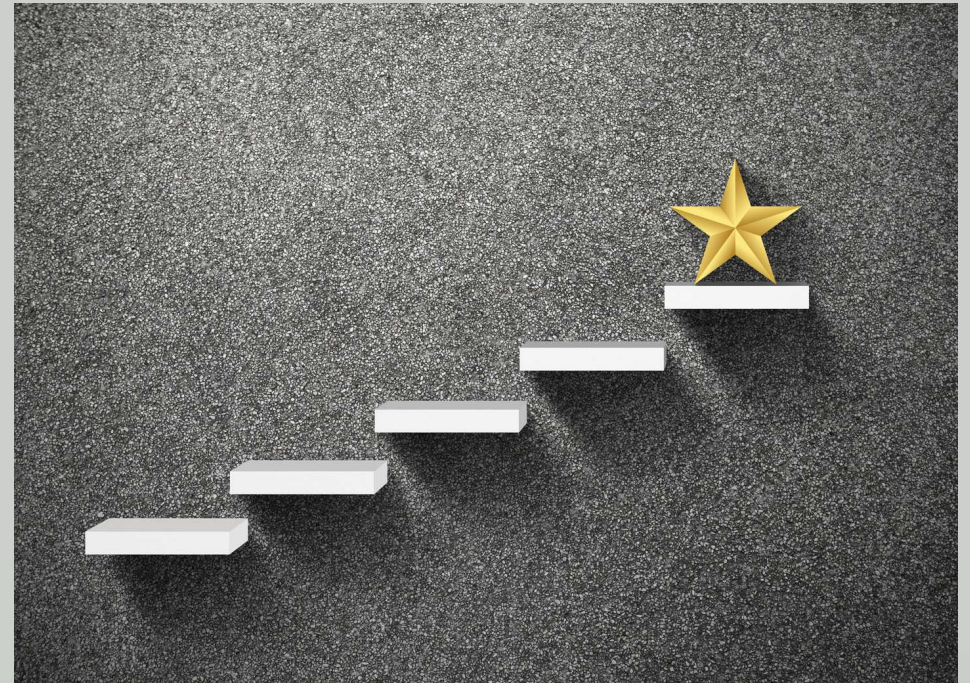




Comment réduire le stress

Reconnaissance

Le tableau des réussites





Des questions?

