



Programme d'excellence  
professionnelle

## PROGRAMME D'EXCELLENCE PROFESSIONNELLE

# Contrer l'épuisement – Une stratégie d'autorégulation intégrée dans nos vies quotidiennes

Date : 3 décembre 2019  
Salle : Multimédia 2E106  
Heure : 12 h à 13 h (HE)

Info : Isabelle Charbonneau  
613 562-5800, poste 8557  
ou [cnfs@uottawa.ca](mailto:cnfs@uottawa.ca)

### CONFÉRENCIÈRE



**Nicole Dubuc-Charbonneau, B.A., M.A., Ph.D.**

Gestionnaire au CNFS – Volet Université  
Laurentienne

Consultante en performance mentale

Chargée de cours au département de psychologie –  
Université Laurentienne

Cette conférence a pour but de mettre en lumière le rôle d'autorégulation dans la gestion du stress et la prévention de l'épuisement. Étudiants, professeurs, administrateurs et professionnels de santé seront encouragés à réfléchir aux pratiques fondées sur des données empiriques afin de pouvoir les intégrer dans leur vie personnelle. Plus précisément, ils auront l'occasion de s'approprier des stratégies qui pourront être mises en pratique de façon quotidienne afin d'améliorer leur bien-être et de prévenir l'épuisement.

CETTE CONFÉRENCE SERA PRÉSENTÉE À PARTIR DE L'UNIVERSITÉ  
LAURENTIENNE.

## Automne 2019



#### MISE À JOUR

Derniers développements en recherche, en théorie ou en pratique



#### DÉMYSTIFICATION

Description ou explication d'une thématique peu connue



#### SUJET DE L'HEURE

Regard sur une question d'actualité



CONSORTIUM NATIONAL  
DE FORMATION EN SANTÉ

Volet Université d'Ottawa



FORMATION  
CONTINUE  
EN SANTÉ

[cnfs.ca](http://cnfs.ca)

Cette initiative est rendue possible grâce au financement de Santé Canada.