

Symposium virtuel des Rocheuses 2020 - Jour 4 : Peut-on se libérer du stress de la COVID-19 ?



PRÉSENTÉ PAR
Sonia Lupien



DATE(S) ET HEURE(S)

Date	Heure
August 27, 2020	3:30 PM - 4:30 PM



LIEU
Online

FRAIS D'INSCRIPTION

\$0.00

QUESTIONS?

Nous contacter:
[403-685-1166](tel:403-685-1166)

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Visitez notre site web pour vous inscrire: cpfpp.ab.ca

Description

Cette nouvelle conférence a été développée pour offrir des outils pour négocier le stress lié à la pandémie de la COVID-19.

En ces temps de pandémie, il est normal (même nécessaire) d'avoir une réponse de stress et une description de la réponse biologique de stress et de son importance pour bien s'adapter à la situation sera présentée.

La notion de résistance au stress sera utilisée pour expliquer différents comportements observés durant la pandémie.

Des indices pour reconnaître le stress chez soi et/ou chez les membres de sa famille seront présentés dans le but d'aider les gens à reconnaître rapidement le stress et à agir en aval pour prévenir l'émergence d'un stress chronique.

[Voir le site du Symposium des Rocheuses pour la programmation complète](#)

Présentateur(s)

Sonia Lupien

est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le stress humain et est la fondatrice et directrice du Centre d'Études sur le stress humain qui a pour mission d'éduquer le public sur les effets du stress sur le cerveau et le corps en utilisant des données validées scientifiquement.

Elle est l'auteure du livre 'Par amour du stress', ouvrage de vulgarisation scientifique destiné à faire connaître les résultats des études scientifiques sur le stress humain au grand public. Plus récemment, elle a publié aux Éditions Va Savoir (une maison d'édition qu'elle a fondée) le livre 'À chacun son stress' qui discute des effets de débordement du stress parental sur les enfants et les moyens de contrer ces effets.

