
GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL : 2^E WEBINAIRE GRATUIT POUR LES MEMBRES DE LA COMBEQ

Saint-Jean-sur-Richelieu, le 7 août 2024 – Parmi les nombreux avantages et services exclusifs offerts aux membres de la Corporation des officiers municipaux en bâtiment et en environnement du Québec (COMBEQ), un 2^e webinaire gratuit est offert cette année : Gérer son stress au travail!

Les diverses tâches sans cesse croissantes attribuées aux officiers municipaux en bâtiment et en environnement (OMBE) peuvent générer du stress, notamment le volume de travail, la panoplie de lois et règlements à appliquer, les réseaux sociaux, la communication ainsi que la gestion des relations avec les citoyens, les élus et les autres acteurs du territoire.

Ce nouveau webinaire propose d'explorer les éléments suivants :

- Qu'est-ce qui vous stresse?
- Un peu de base scientifique;
- Trucs pour gérer le stress et régénérer son énergie;
- La gestion du temps et des priorités;
- Communication et gestion des relations;
- Suggestions de mise en pratique.

L'animatrice, qui est aussi conférencière et coach professionnelle certifiée, permettra aux OMBE de démystifier le stress en plus de s'outiller pour mieux gérer leurs préoccupations au travail.

Dispensée grâce à la participation financière du Fonds d'assurance des municipalités du Québec, deux sessions virtuelles, d'une durée de deux heures chacune, auront lieu aux dates suivantes :

- [17 septembre de 10 h à 12 h](#)
- OU
- [11 octobre de 10 h à 12 h](#)

Les places sont limitées. Gratuit pour les membres de la COMBEQ. Prix régulier : 130 \$. Pour consulter le calendrier complet des formations d'automne : combeq.qc.ca/formations

- 30 -

À propos de la COMBEQ

La Corporation des officiers municipaux en bâtiment et en environnement du Québec (COMBEQ) est un organisme à but non lucratif qui contribue activement au développement professionnel de plus de 1 400 officiers municipaux en bâtiment et en environnement de partout au Québec, et ce, depuis près de 30 ans. Par l'entremise de formations reconnues et de services exclusifs, les membres sont ainsi outillés pour appuyer leurs municipalités dans l'élaboration de plans et de règlements d'urbanisme, lesquels favorisent l'aménagement et le développement de leur territoire, tout en tenant compte de l'évolution des lois et de leur application.

Source : Geneviève Gosselin
Coordonnatrice aux communications et aux événements
COMBEQ | 450 348-7178, poste 103 | ggosselin@combeq.qc.ca