

PROCÉDURE D'ACCÈS À UNE FORMATION

NOM DE LA FORMATION : GESTION DE L'ANXIÉTÉ

COMMENT SE CONNECTER À L'ENVIRONNEMENT NUMÉRIQUE D'APPRENTISSAGE (ENA) PROVINCIAL?

1- Accéder à l'ENA : <https://fcp.rtss.qc.ca>

Il est recommandé d'utiliser le **navigateur Chrome** pour accéder à l'ENA

2- Ouvrir une session

Choisir le nom de votre établissement :

Ex. : Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ) – Université Laval

Nom d'utilisateur : Votre identifiant réseau

Mot de passe : Votre mot de passe réseau

Votre nom d'utilisateur et votre mot de passe sont les mêmes que ceux utilisés pour vous connecter à votre poste informatique.

Pour les utilisateurs qui n'ont pas encore de nom d'utilisateur et un mot de passe pour ouvrir un ordinateur : veuillez appeler au poste 5722. On vous fournira votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Si un message d'erreur indiquant « Utilisateur non trouvé » survient, complétez à nouveau les champs demandés et cliquez sur *Connexion*.

Québec 



Bienvenue dans
l'Environnement numérique
d'apprentissage (ENA) provincial!

Besoin d'aide?

Si vous accédez à l'ENA pour la première fois, veuillez utiliser l'identifiant et le mot de passe de votre poste de travail Windows.

Besoin d'aide? [Mot de passe oublié?](#)

Envoyez un courriel expliquant la nature du problème à formationenligne.iucpq@ssss.gouv.qc.ca ou contactez le poste 8009.

Nom de l'établissement
Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québe...

Nom d'utilisateur
cla-ric20

Mot de passe
.....

Mémoriser mes infos

Connexion

COMMENT ACCÉDER À LA FORMATION *GESTION DE L'ANXIÉTÉ*

1- Trouver la formation

Dans le moteur de recherche, inscrire « *anxiété* ».

Une fois la recherche lancée, la formation intitulée « *Gestion de l'anxiété* » apparaîtra dans les résultats.

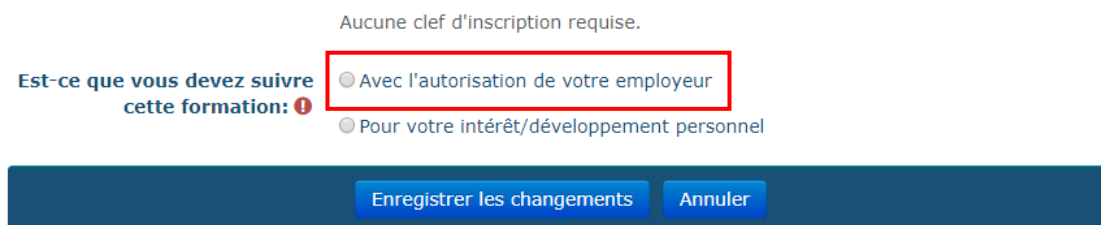
Cliquez sur le titre de la formation.



The screenshot shows a search engine interface. At the top, there is a search bar with the text "Moteur de recherche" and a search icon. Below the search bar, the text "Rechercher :" is followed by a search input field containing the word "anxiété". To the right of the input field are search and help icons. Below the search bar, the text "Recherche avancée" is displayed. The search results are shown in a light blue box. The first result is "Gestion de l'anxiété", which is highlighted with a red box. Below the title, there are icons for "Locale" and "En ligne", and the text "Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval". To the right of the text is a timer icon and the text "0h22m". Below the text, there is a "Mots clés" section with the words "anxiété" and "IUCPQ" in dashed boxes.

Cliquez sur l'option «Avec l'autorisation de votre employeur», puis «Enregistrer les changements».

▼ Auto-inscription



The screenshot shows the auto-registration form. At the top, there is a message "Aucune clef d'inscription requise." Below this, there is a question "Est-ce que vous devez suivre cette formation: ⓘ". To the right of the question are two radio button options: "Avec l'autorisation de votre employeur" (which is selected and highlighted with a red box) and "Pour votre intérêt/développement personnel". At the bottom of the form, there are two buttons: "Enregistrer les changements" and "Annuler".

2- Commencer la formation

Vous avez atteint la page principale de la formation.

Gestion de l'anxiété



Votre progression 

Résumé de la formation

Dans le contexte actuel de la pandémie COVID19, nous vivons tous la perte de nos points de repère, car c'est une situation ambiguë, imprévisible et inédite puisqu'elle est nouvelle et inconnue. Certains facteurs peuvent générer de l'anxiété chez plusieurs d'entre nous. Cette formation a donc pour objectif de favoriser la gestion de l'anxiété.

 Annonces

Bienvenue, commençons!

Objectif général
Cette formation a pour objectif de favoriser la gestion de l'anxiété.

Objectifs spécifiques

- Comprendre les effets de la crise sanitaire de la COVID-19 sur les besoins psychologiques fondamentaux
- Prendre conscience des déclencheurs de stress au travail et externes au travail
- Connaître des stratégies d'adaptation de sorte à pouvoir les appliquer au besoin
- Être en mesure de se référer aux ressources de soutien disponibles