



# REFERENTIEL PEDAGOGIQUE

## Gestion du stress

<b>Lieu</b>	Sur votre site	<b>Durée totale indicative</b>	2 journées (14 heures)
-------------	----------------	--------------------------------	------------------------

<b>Public</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout public voulant réduire leur niveau de stress</li> <li>• 12 personnes maximum</li> </ul>
---------------	---

OBJECTIFS	CONTENU
<b>Comprendre les mécanismes du stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition du stress</li> <li>• Connaître les causes principales du stress</li> <li>• Comprendre les mécanismes physiologiques du stress</li> </ul>
<b>Repérer les signaux et les effets du stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 3 phases d'adaptation du stress</li> <li>• Les signaux d'alerte par phase</li> <li>• Evaluer votre niveau de stress</li> </ul>
<b>Comprendre pourquoi je stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir le stress selon chaque personne</li> <li>• Identifier les étapes de la descente sous stress</li> </ul>
<b>Prendre conscience de son circuit individualisé du stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir votre propre circuit du stress</li> <li>• Identifier des solutions individualisées pour faire baisser notre stress</li> <li>• Apprendre à prendre soin de soi</li> </ul>
<b>Travaux pratiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apports théoriques mis en relation avec son vécu</li> <li>• Pratiques et exercices corporels pour apprendre à s'équilibrer</li> <li>• Autodiagnostic pour mieux comprendre et faire évaluer ses comportements</li> <li>• Mises en situation pour expérimenter de nouvelles attitudes</li> </ul>

METHODE PEDAGOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Support de cours</li> <li>• Cas concret afin de favoriser la participation active des stagiaires</li> </ul>