



REFERENTIEL PEDAGOGIQUE

Gestion du stress

Lieu	Sur votre site	Durée totale indicative	2 journées (14 heures)
-------------	----------------	--------------------------------	------------------------

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

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

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