



LA GESTION DU STRESS

« L'environnement physique, organisationnel et relationnel, exerce sur nous une pression constante, plus ou moins bien absorbée, plus ou moins bien utilisée. Le stress qui s'accumule et persiste, peut finir par nous épuiser, altérant notre humeur, notre résistance physique, notre puissance de travail, notre objectivité, notre « sang-froid ». Savons-nous y faire face ? Là comme ailleurs, la maîtrise des réactions émotionnelles et impulsives passe par la connaissance et le savoir-faire. »

OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations
- Analyser les facteurs de stress personnels, relationnels et environnementaux
- Prendre conscience des conséquences du stress sur la qualité de nos relations, sur notre efficacité, sur notre santé
- Apprendre à contrôler ses émotions et réduire son stress dans les situations à forte tension
- Augmenter la satisfaction dans son travail, en apprenant à décharger pacifiquement sa « tension nerveuse »
- Faire l'apprentissage de techniques de détente psychocorporelles

PROGRAMME :

- Historique, fonction et définition du stress
- Inventaire des stressseurs intra-psychiques et environnementaux
- Les « clignotants » de la tension intérieure
- Les conséquences physiques et psychologiques du stress
- L'expression verbale et non verbale des émotions
- Capacité d'absorption et de dédramatisation
- Cultiver sa spontanéité
- Les plaisirs et les besoins d'estime de soi
- Les actions sur l'environnement
- Les moyens de la détente : techniques de relaxation, de respiration, de sophrologie, d'aisance corporelle.

METHODE PEDAGOGIQUE :

Courts exposés, discussions et nombreux exercices variés de gestion du stress