



Classique

Objectifs :

Prévenir et gérer son stress.

- Comprendre le fonctionnement du stress.
- Identifier ses sources de stress.
- Acquérir des méthodes pour gérer son stress.
- Avoir une hygiène de vie.

Méthodes pédagogiques :

Utilisation de questionnaires, exercices pratiques (visualisation, relaxation).

1. Situer son niveau de stress

- Questionnaire pour évaluer son niveau de stress.

2. Comprendre le stress et identifier ses sources de stress

- Les facteurs d'influence, les manifestations, les conséquences.
- Mise à jour des différentes sources de stress pour chacun.
- La géographie humaine du stress.
- Définition du stress.

3. L'impact de la pensée sur le stress

- Comprendre les mécanismes de la pensée sur le stress.
- Identifier la pensée automatique à l'origine du stress dans une situation donnée et la remplacer par une pensée qui permettra de faire face à la situation.
- Identifier ses messages contraignants.

4. La gestion des émotions

- Les 4 grandes émotions ; identifier celles ressenties fréquemment.
- Le mécanisme des émotions et leur traitement.

5. Apprendre à évacuer son stress

- Les différents moyens et méthodes qui permettent d'évacuer le stress ; Repérer les siennes.
- Identifier ses sources de plaisir.
- La détente musculaire (quelques exercices physiques).
- La technique de la respiration.
- La relaxation et la visualisation (exercices pratiques).

6. Hygiène de vie et gestion du stress

- L'alimentation : quelques règles fondamentales.
- Les rythmes biologiques du sommeil.



Dates	Durée	Lieux	Inscription
Nous contacter	2 jours	Intra / inter	contact@biosens.net