

La gestion du stress

Objectifs :

Comprendre les mécanismes du stress, identifier les facteurs stressants et les réactions inadaptées. Adopter une conduite adaptée à la situation, en maîtrisant quelques outils simples de relaxation.

Programme :

1 Introduction et généralités sur le stress

2 Biologie et psychologie du stress

3 Facteurs et réactions

4 Gestion du stress

5 Information sur le « Burn out »

6 Introduction aux principes de la relaxation dans la régulation du stress

7 Découverte des différentes techniques de respiration relaxante et dynamisante

8 Questions / Réponses