



TRANSFORMEZ VOTRE STRESS EN ENERGIE POSITIVE

Adoptez les bonnes pratiques face au stress
en milieu professionnel

Animé par **Isabelle REBOURS** et **Elisabeth PAUL**

Durée du module : 2 jours

Ce stage vous permettra de :



- Repérer les signes du stress
- Analyser les causes du stress
- Gérer une situation de stress

Les points clefs :

Qu'est ce que le stress ?



Le concept de stress

La biologie du stress



- Les différentes phases du stress
- Les conséquences physiques du stress

La psychologie du stress



- Les situations stressantes
- Action sur le psychisme

Les quatre processus pour faire face au stress

Les pratiques corporelles (yoga, Qi Gong, relaxation) pour diminuer le stress

