

GESTION DU STRESS

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES.

Savoir réguler son niveau de vigilance.

Identifier les signes précurseurs chez nous et chez les autres.

Utiliser le travail de l'imagination et les exercices physiques, guidés par des méthodes de respiration, de relaxation et de prise de conscience du corps.

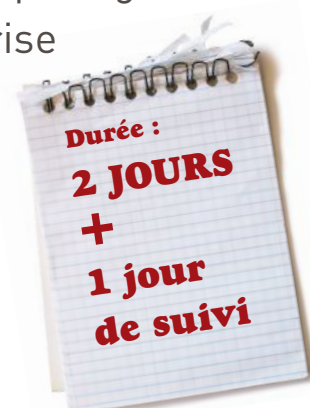
Identifier notre zone de confort.

Absorber le stress sans le retransmettre.

Contrôler mentalement nos sensations.

Lutter contre la fatigue mentale.

Tenter de produire un état intérieur correspondant à la possibilité de performance maximum.



AXES ESSENTIELS.

Les émotions et l'intelligence émotionnelle.

Les concepts d'angoisse, d'anxiété, de stress, de tension, de pression.

Le stress comme une réponse d'adaptation.

Stresseurs, marqueurs somatiques, comportements, antidotes.

L'impact et l'amplitude du stress.

Les effets sur l'énergie, le comportement et la motricité.

Les différentes qualités d'approche nécessaires suivant les profils.

Les différentes stratégies d'intervention.

Mouvements oculaires et sons bilatéraux.

PUBLIC :

Toute personne souhaitant optimiser ses potentialités dans le respect de ses équilibres.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

Alternance théorie et mises en situation pratiques.