



Atelier Gestion du Stress

Cet atelier vise à vous fournir les connaissances et les outils nécessaires pour comprendre, gérer et surmonter le stress au quotidien. Il offre une approche holistique pour comprendre et gérer le stress, en intégrant des aspects physiques, émotionnels et psychologiques pour un bien-être optimal.

Contenu :

1. Comprendre le stress :

- Définition et mécanismes du stress.
- Identification des sources de stress (professionnel, personnel, environnemental).
- Différence entre stress aigu et stress chronique.

2. Surmonter le stress :

- Stratégies et techniques de gestion du stress.
- Pratiques de détente et de pleine conscience.
- Techniques de gestion du temps et de priorisation des tâches.

3. Alimentation et Sommeil :

- Impact de l'alimentation sur le niveau de stress.
- Conseils nutritionnels pour réduire le stress.

4. Apprendre à dire NON :

- Importance de poser des limites claires.
- Techniques de communication assertives.
- Exercices pratiques pour s'affirmer sans culpabilité.

5. Sophrologie :

- Exercices de respiration pour la relaxation et la gestion du stress.
- Pratiques de visualisation positive et de relaxation musculaire.

Méthodologie :

Mélange de séances théoriques pour comprendre les concepts clefs et d'ateliers ludiques pour appliquer les techniques apprises.

Quelques supports de cours et ressources supplémentaires pour approfondir les connaissances.

Bénéfices attendus :

- Réduction du niveau de stress quotidien.
- Amélioration du bien-être général.
- Acquisition de techniques pratiques pour une gestion efficace du stress.
- Meilleure qualité de vie grâce à de bonnes habitudes alimentaires et de sommeil amélioré.