

## GESTION DU STRESS : CYCLE LONG POUR BESOINS SPECIFIQUES

### Objectif :

Traiter ou prévenir, ou bien les conséquences concrètes et objectives d'un travail soumis à forte pression –soit par excès de flux d'activités, soit par impact direct sur l'affectif-, ou bien un état de « mal être », négativité, démotivation, peur du lendemain.... dû à des causes très diverses.

**Durée :** 3 stages de 2 jours chacun (intervalle de l'ordre d'un mois entre chaque session)

### Contenu :

Les thèmes ci-après seront plus ou moins développés en fonction de la réalité du besoin.

### MODULE N° 1 : LA PHYSIOLOGIE, VICTIME DU STRESS

**Intervenante :** Madame Renée DAUMAS, médecin

- ✚ Réactions physiologiques au stress ; Conséquences pathologiques
- ✚ Subjectivité de la perception des choses ; Composantes de la vie au travail ; les erreurs classiques
- ✚ « Ordonnance et posologie » pour un renouveau

### MODULE N° 2 : LA GESTION PAR LE MENTAL

**Intervenante :** Mademoiselle Dominique-Sophia TRIPODI, sophrologue vittozienne

- ✚ La concentration : Réinvestir le corporel ; gérer et ne plus subir
- ✚ La décompression ; respiration
- ✚ Installer son image de bien-être ; imagerie mentale et relaxation
- ✚ Rebondir sur un échec ; Gérer son sommeil

### MODULE N° 3 : LA PUISSANCE POSITIVE

**Intervenant :** Monsieur Pascal MENNESSON, 5° dan d'aïkido, formateur en entreprise

- ✚ Le territoire : Incidences en cas de relations difficiles ou « d'effraction » ; les corps communiquent
- ✚ La maîtrise mentale : Concentration ; être actif ou passif
- ✚ La peur ; Les conflits