



Stress, Burn-out & Préservation de la Santé



La sécurité n'est pas un produit ...

Objectif :

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress
 - Appréhender les notions de stress chronique, burn-out et "lâcher-prise"
- Auto-évaluer son niveau de stress et son fonctionnement face à des facteurs stressants
 - Apprendre à utiliser des outils pratiques adaptés pour mieux gérer son stress

FORMATION

(1 journée - 7h)

- **Réflexions sur la Santé**
 - pratique : questionnement actif et ouvert sur la notion de Santé
- **Qu'est-ce que le stress?**
 - Définitions du stress
 - Notions de stress "positif" et "négatif"
 - Physiologie du stress : réponses de l'organisme face au stress
 - Système nerveux autonome = système de gestion du stress
 - Système nerveux sympathique ("fight or flight")
 - Système nerveux parasympathique (récupération)
- **Stress et chronobiologie**
 - sur 24h
 - au cours de la vie
 - pratique : savoir repérer ses propres rythmes de fonctionnement
- **Stress chronique**
 - différentes phases : alarme, résistance et épuisement
 - impacts du stress chronique sur la santé
 - pratique : savoir quand faire des "pauses"
- **Burn-out**
 - cycle du burn-out
 - cercle vicieux du stress
 - processus d'épuisement menant au burn-out
 - pratique : savoir repérer les signaux d'alerte chez soi ou chez les autres
- **Santé & Stress : un juste équilibre à trouver**
 - pratique : trouver son "équilibre"
- **Identification des causes du stress**
 - pratique : savoir repérer les sources de stress propres à chacun
- **Techniques de gestion du stress**
 - pratique : partage d'expériences
- **Stress : urgence et importance (organisation)**
 - pratique "boîte d'Eisenhower"
- **Stress : simplifier**
 - pratique : aller à l'essentiel
- **Stress "positif"**
 - pratique : "ancrage positif"
- **Stress & Respiration**
 - pratique : respiration "abdominale"
- **Stress & "lâcher-prise"**
 - pratique d'exercices de "lâcher-prise"
 - vidéo : "sortir de sa zone de confort"
- **Réflexions autour de la notion de stress**