

Stress, burn-out & préservation de la Santé

Objectifs

- 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 : questionnaire 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