Atelier Self-Care

ATELIER GERER SON STRESS

Objectifs : comprendre le fonctionnement du stress, ses mécanismes et ses impacts sur la santé. Découvrir différentes techniques de gestion du stress + exemples d'outils (cohérence cardiaque, ancrage, audios et livret de pratique)

Durée : 1h30

HWC
HAPPY WORK CONSULT

Votre intervenante

Marion BROC

Psychologue du travail

Comprendre le stress et ses différentes approches : biologique, adaptative et individuelle.

Découvrir différentes méthodes d'apaisement :

- comportementales
- cognitives
- corporelles

Public : jusqu'à 12 participants, pas de pré requis, accessible aux personnes en situations de handicap.

Contact : marion.broc@happyworkconsult.com
Prix : 225 HT
Délai d'accès : sur demande

Atelier Self-Care

ATELIER GERER SON STRESS

- Définition du stress, de quoi parle t'on?
- **Les différentes approches** : Cannon et le principe d'homéostasie, Selye et le SGA, Lazarus et l'approche individuelle
- **Techniques de gestion du stress** > les habiletés comportementales : les relations aux autres, gestion des temps, pleine conscience
- **Techniques de gestion du stress** > les habiletés corporelles : j'apprends à me calmer avec la cohérence cardiaque
- **Techniques de gestion du stress** > les habiletés cognitives : le questionnement socratique, faire un bilan, relativiser objectivement, être satisfait des objectifs atteints

Intervention sur le département 86

www.happyworkconsult.com