



## Apprendre à gérer le stress

Le stress : phénomène de société et influence des plus grandes réussites comme des plus cuisants échecs sportifs, professionnels et personnels. La gestion du stress est un gage de performances au quotidien.

Apprenez à l'ESHE à utiliser des techniques de gestion du stress et de préparation mentale déjà largement éprouvées et approuvées, reposant sur des bases théoriques solides en instaurant un cadre pédagogique et de coaching dans votre approche.

## Programme

### Objectif

Nous vous proposons un enseignement spécifique à l'identification et à l'appréhension des signes de stress inadapté dans le cadre d'une relation thérapeutique voire de management, qu'elle soit collective ou sous la forme d'une prise en charge individuelle. Ces outils ont pour vocation d'assurer la préservation du potentiel humain, la cohésion d'un collectif, et d'utiliser au mieux les ressources de chacun quels que soient les objectifs fixés, qu'ils soient pour du mieux-être ou du mieux-faire.

## **Jour 1 (7 heures)**

- Définitions
- Notions de stress adapté/désadapté
- Stress physiologique/biologique
- Syndrome général d'adaptation (H. Selye)
- Méthodes de gestion par la respiration
- Méthodes de gestion par la relaxation musculaire
- Ateliers pratiques

## **Jour 2 (7 heures)**

- Stress et évaluation cognitive
- Les réactions de stress (H. Laborit)
- Reconnaître les symptômes de stress inadapté
- Stress et enfants : réflexions
- Questionnaire d'évaluation : POMS « Profile of Mood States »
- Méthodes de gestion et prévention par l'approche mentale
- Ateliers pratiques