

Durée : 2 jours (1 + 1)

Objectifs opérationnels :

- Connaître les mécanismes du stress
- Anticiper et réduire les effets néfastes du stress

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'enchaînement des mécanismes d'évolution du stress
- Identifier ses situations stressantes et s'en protéger
- Mettre en œuvre des stratégies de sortie de stress

Méthodes et outils utilisés :

- Apports théoriques sur les mécanismes de stress
- Identifier le bon stress et le mauvais stress ainsi que le point de passage de l'un à l'autre
- L'impact du stress sur son fonctionnement physiologique
- Les mécanismes individuels de défense
- Construire son plan individuel de protection contre le stress pour augmenter sa performance