

La prévention et la gestion positive du stress



Modules

Le stress au quotidien

- Définitions des stress
- Les différents visages du stress
- Les typologies de personnes stressées

Les sources de stress

- Les situations stressantes durant la journée
- Les sources et les facteurs de stress
- L'échelle du niveau de stress

Les conséquences du stress

- Les réactions physiques
- Les réactions physiologiques
- Les réactions comportementales
- Le stress et la santé
- Le stress et la sécurité
- Le stress et l'efficacité

Les moyens d'actions sur le stress

- Les 4 compétences pour faire face au stress
- La gestion positive du stress
- Les méthodes préventives et situationnelles

