**Atelier Gestion du STRESS.**

**Durée**:1+1 jours

**Objectifs :**

Connaître les mécanismes du stress et comprendre ses réactions personnelles en situation de stress.  
Permettre aux participants d’identifier les différentes sources de stress et les mécanismes de création mentale.

Permettre aux participants de créer leur propre routine antistress et de prendre ainsi des décisions opérationnelles appropriées.

**Contenu pédagogique:**

**Comprendre le stress et ses mécanismes**   
La définition - aspects biologiques et psychologique  
Les avantages, les inconvénients et les risques du stress  
Les facteurs de stress  
  
**Comprendre ses émotions**  
Les émotions en jeu dans le stress. La boucle émotionnelle.  
Leur rôle dans nos prises de décisions.

**Comment mieux gérer son stress**

Identifier ses schémas de pensées automatiques et ses peurs

Connaître ses croyances ses drivers et les ré évaluées  
  
**Améliorer sa relation aux autres : Assertivité et communication non violente**   
Savoir communiquer, savoir s’affirmer sans agressivité  
  
**Mise en place d’une routine individuelle et collective.**  
Sport, alimentation, sommeil, relaxation

**Méthode pédagogique :**

Cet atelier s’articule autour d’une alternance apport théoriques et pratiques :

Auto diagnostic pour évaluer les différents aspects du stress et de la personnalité

Jeux de rôle

Séance pratique de relaxation