



Kiné Ouest Prévention

Centre Eleusis - BP 60004 - 22196 PLERIN Cedex

Tel : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

E-mail : kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

Atelier « Gestion individuelle du stress »

Contexte :

- Le stress est directement ou indirectement à l'origine d'un tiers des arrêts de travail.
- Le stress est la cause reconnue de nombreux problèmes de santé.
- Le stress est un dévoreur d'énergie et un perturbateur social au sein de l'entreprise.
- Les facteurs de risques du stress sont environnementaux (organisation du travail, bruit, communication..) et personnels (mode comportemental, hygiène de vie, capacité d'organisation et d'adaptation..).
- Le stress, bien géré peut aussi être un stimulant et un facteur de progression professionnelle, sociale et personnelle.

Objectifs :

Permettre aux participants de développer les facultés d'adaptation personnelle aux facteurs stressants et de prévenir les conséquences négatives du stress sur la santé.

Participants : 6 à 14 adultes, sensibilisés par ce thème.

Durée : 12H (4 $\frac{1}{2}$ journée ou 6 soirées)

Programme :

1. Comprendre le stress :

- Définition sociale et médicale du stress.
- Les causes personnelles et environnementales du stress.
- Les mécanismes du stress.
- Les effets du stress sur les différentes fonctions de vie.

2. Mieux se connaître :

- Repérer ses facteurs de stress.
- Découvrir son mode d'adaptation.
- Valoriser ses capacités.
- Pouvoir compter sur ses proches.

3. S'initier à la relaxation :

- Définition et objectifs de la relaxation.
- Découverte et maîtrise de la respiration.
- Repérage et relâchement des tensions.
- Développement des perceptions sensorielles.
- Pratique des visualisations mentales - utilisations concrètes.

Intervenant : Un kinésithérapeute - sophrologue, formateur consultant en santé au travail.