



MAITRISER SON STRESS COMME UN ATHLETE

Réunion en ligne le 8 NOVEMBRE 2022 – 14h30

Durée 1h00

Objectifs :

Comprendre ce qu'est le stress et ses effets physiologiques pour mieux le maîtriser et optimiser ses ressources.

Plan indicatif :

Définition précise du stress

Comprendre le stress positif, le stress d'urgence et le stress prolongé

Le triangle psychocorporel (Pensées / Emotions / Comportement)

Le coping (façon de s'adapter aux situations difficiles) et les stratégies cognitives

Le rôle du SNA, système nerveux Autonome

Reprendre le contrôle du SNA par les techniques de respirations conscientes

Comment réguler son niveau de stress en fonction des exigences de son environnement

ORGANISME DE GESTION AGREE DES PROFESSIONNELS INDEPENDANTS ET LIBERAUX

Siège social : 1 Avenue Quirinal – Bâtiment B – BP 12 – 40001 MONT DE MARSAN CEDEX – Tél. : 05 58 06 15 51 – mdm@ogapil.fr

Bureau secondaire : Imm. Le Boccard – 23 Rue de Savoie – 74700 SALLANCHES – Tél. : 04 50 47 92 98 – sallanches@ogapil.fr

Agrément du 1^{er} août 2017 – Direction Régionale des Finances Publiques de Bordeaux – OGA 103400 – Siret 343 651 162 00038 – APE 6920Z

www.ogapil.fr