



Laurent DESPORTE

Kinésologue

Tél : 06 14 89 61 56

Laurendière, 45470 LOURY

Laurent.kinesiologie@gmail.com

www.laurentdesporte.com

Facebook : Laurent Desporte Kinésologue

GESTION DU STRESS

*Mieux le comprendre
pour mieux l'appréhender*



La plupart d'entre nous ont du mal à accepter l'idée même de lâcher-prise. Beaucoup le ressentent comme une sorte d'échec alors que ce n'est qu'une manière efficace de se détacher de ses obsessions ou d'abandonner une illusion totalement dérisoire. Le fait de lâcher-prise, c'est quelque part accepter que nous ayons des limites. C'est aussi renoncer à vouloir tout contrôler et tout maîtriser. Se pourrait-il que le stress soit responsable ?

Que ce soit dans le monde professionnel, scolaire ou associatif, sportif, industriel ou commercial, le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une ou plusieurs situations difficiles. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels nous sommes confrontés dans notre vie. Plus de la moitié des français sont sensibles au stress et 1 français sur 5 se sent stressé en permanence.

Nous parlons de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre. Les situations stressantes qui s'installent dans la durée ont toujours un coût pour la santé des individus qui les subissent. Elles ont également des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises (turnover, journées de travail perdues, perte de qualité de la production, démotivation,...).

Selon les idées répandues, le bon stress permettrait aux salariés de donner le meilleur d'eux-mêmes, tandis que le mauvais stress rendrait malade. Il n'y a pourtant scientifiquement ni bon, ni mauvais stress mais une réponse d'adaptation de l'organisme rendu nécessaire par les changements de l'environnement. Il faut en revanche différencier « stress aigu » et « stress chronique » qui ont des effets distincts sur la santé.

Au travers de cette journée de formation, je vous propose d'étudier plus en profondeur cette notion de « stress », ses causes, son fonctionnement, ses effets, et je présenterai des outils qui permettront de mieux l'appréhender, de mieux le gérer et d'aller vers le lâcher prise...

Laurent DESPORTE

Kinésologue



LES OBJECTIFS :

- **Savoir détecter le stress**
 - Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement, en vue de s'y adapter.
- **Comprendre son fonctionnement**
 - Face aux stimuli, notre organisme doit réagir et de nombreuses structures cérébrales contribuent à mobiliser les fonctions organiques pour provoquer un comportement propice à la sauvegarde. Les stimuli atteignent principalement les aires du cerveau impliquées dans les émotions et dans la coordination.
- **Contrer les effets négatifs du stress**
 - Pour diminuer son niveau de stress, il existe plusieurs méthodes qui peuvent avoir un effet très positif et qui amélioreront sa santé psychique.
- **Agir pour réguler l'état de stress émotionnel**
 - Pour éviter les difficultés professionnelles ou familiales, surmenage, examens à préparer, embouteillages dans les transports, situations conflictuelles... Nombreuses sont les sources de stress dans la vie de tous les jours.



CONTENU :

- La mécanique des émotions dans le cerveau entraînant croyances et peurs
- L'impact du stress sur le corps
- Outils issus de la kinésiologie permettant la gestion instantanée du stress



METHODE UTILISEE :

- *Méthode pédagogique* : 7h de formation en présentiel
- *Moyens techniques* : Apports théoriques, échanges avec les participants, cas pratique, mises en situation
- *Méthode d'évaluation* : Questionnaire fin de formation



DATES PROPOSEES : à définir



LIEU : à définir



INTERVENANT : Laurent DESPORTE Kinésologue



PUBLIC :

- Personnes majeures
- Dirigeants, cadres, salariés,
- Techniciens, Administratifs.



PARTICIPANTS :

- 10 personnes maximum par journée de formation.



PRIX : 170 euros par personne.

Auto-entreprise : Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)

TVA non applicable, article 239B du CGI

SIREN : 922 029 822 / SIRET : 92202982200017 / EI / code APE : 9609Z