

## SENSIBILISATION À LA GESTION DE STRESS

Durée : 30mn à 1h30 Effectif : Groupe de 15

### OBJECTIFS :

Détecter les signes d'une sursollicitation du système nerveux

Savoir repérer les causes

Agir en prévention



## BUT DE L'ATELIER

- Acquérir les notions de base de la gestion du stress

Apports théoriques en salle,  
notions sur le stress.

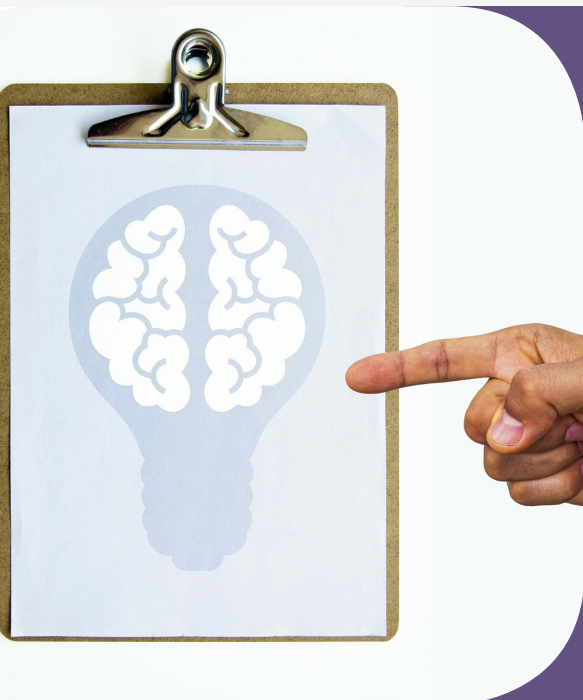
Travail sur les conséquences du  
stress.

Étude des solutions accessibles à  
chacun

Mise en pratique des solutions  
avec des exercices :

- Cohérence cardiaque

- Méditation de pleine conscience



### PROGRAMME :

- Le système nerveux
- La théorie des 3 cerveaux
- Les hormones du stress et leur conséquences métabolique

### MISE EN PRATIQUE DES SOLUTIONS :

- Protocole de Cohérence Cardiaque
- Nitiation à la méditation de pleine conscience

### MATÉRIELS :

...

### PRÉ-REQUIS

Savoir lire et écrire le français

### TYPE DE PUBLIC

Tous Publics.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Encadrement par un Formateur pour adulte  
formé en notion de gestion du stress.

ACCESSIBLE AUX PERSONNES HANDICAPÉES

