



Gérer son stress

Cet atelier a pour but de vous présenter quelques éléments théoriques qui définissent le stress en termes de réponse d'adaptation à l'environnement.

Tout en abordant les questions du bon et du mauvais stress et de son impact sur le corps et les comportements, chaque participant pourra se situer par rapport à son vécu et à sa capacité à y répondre, et repartira avec quelques techniques utiles pour en prévenir ou en atténuer les effets non-désirés dans les différentes situations de sa vie quotidienne.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Exercer quelques techniques de gestion du stress

Contenus

- Eléments théoriques et exercices pratiques, bilan personnel des stress et stressés

C'est pour débattre, entre autres, de ces questions que nous vous invitons à participer à cette conférence interactive qui se déroulera selon le programme suivant :

Date : 1^{er} avril 2017

Heure : 8 h 30 - 13 h 00 + repas et bains thermaux

Lieu : Hôtel de Lavey-les-Bains, Salons Bridge et Bibliothèque

Intervenante : **Aude Ramseier**

Psychologue et formatrice d'adultes, formée en techniques cognitives et comportementales, en sophrologie et cohérence cardiaque.