



## **Kiné Ouest Prévention**

Centre Eleusis - BP 60004 - 22196 PLERIN Cedex

Tel : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

E-mail : kinewest.prevention@wanadoo.fr

### **Conférence « Comprendre le stress pour mieux le gérer »**

#### **Contexte :**

- Le stress est un phénomène normal d'adaptation aux sollicitations de la vie quotidienne. Selon notre capacité à le gérer, il peut avoir des conséquences positives ou négatives sur notre santé.
- Le stress est directement ou indirectement à l'origine de nombreuses maladies et d'un tiers des arrêts de travail.
- Les causes du stress sont environnementales (bruit, charge de travail, conflits relationnels, contraintes de temps...) mais aussi personnelles (éducation, capacités d'organisation, hygiène de vie...).
- Cette conférence d'information constitue une première demande qui peut être complétée par une formation pratique aux outils de gestion personnelle du stress (cf. fiche formation « Gestion individuelle du stress »).

#### **Objectifs :**

- Permettre aux participants de comprendre les causes, les mécanismes et les conséquences du stress.
- Leur donner quelques conseils simples de gestion personnelle du stress applicables au quotidien.

**Durée :** De 1 à 3H, selon le contenu et le public ciblé.

#### **Contenu-type :**

- définitions et mécanismes du stress.
- Les causes personnelles et environnementales de stress.
- Les différents modes d'adaptation.
- La pratique de la relaxation et l'hygiène de vie.
- L'hygiène relationnelle et les techniques de changement.
- Réponses aux questions.

**Supports :** Présentation « Powerpoint » (présentation rétro ou vidéo-projecteur).

#### **Pour tous renseignements complémentaires :**

Christian MEIGNAN, Responsable Régional des Programmes en Entreprise

CDPK, Centre Eleusis, BP 60004, 22196 PLERIN Cedex

☎ 02.96.58.09.02 - Fax : 02.96.58.09.03 - E.mail : kinewest.prevention@wanadoo.fr

N° d'Organisme Formateur : 53 22 03 19422 - N° de Siret : 388 050 890 000 36