



Kiné Ouest Prévention

1 Allée du Puits Julien - BP 112 - 22590 PORDIC

Tel : 02.96.58.09.02. - Fax : 02.96.58.09.03.

E-mail : kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

Site Internet : www.kineouestprevention.com



Fiche action scolaire 4

Conférence "Comprendre le stress pour mieux le gérer"

Contexte :

- Le stress est la cause reconnue de nombreux problèmes de santé.
- Le stress est un dévoreur d'énergie et un perturbateur social dans les collectif.
- Les lycéens et étudiants, et tout particulièrement ceux préparant des examens et concours, sont très concernés par cette problématique médico-sociale
- Les facteurs de risque du stress sont environnementaux (organisation du travail, relations humaines, ambiances physiques...) et personnels (troubles psycho-affectifs pré existants, mode comportemental, hygiène de vie, capacité d'organisation et d'adaptation..).
- L'association Kiné Ouest Prévention propose aux enseignants, professionnels de santé et éducateurs, confrontés au stress des lycéens et étudiants, des actions CASA (Corps Apaisé, Stress Attenué). Cette approche est centrée sur la régulation et la prévention des conséquences somatiques du stress..
- La conférence "Comprendre le stress pour mieux le gérer" peut constituer une introduction aux actions CASA

Participants : lycéens et étudiants volontaires par atelier de 1H (nombre non limité selon la salle et les possibilités de sonorisation)

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

Intervenant : Un kinésithérapeute, formateur CASA accrédité par la commission et pédagogique de Kiné France Prévention

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

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.

Support pédagogique utilisé par l'intervenant : Diaporama « Comprendre le stress pour mieux le gérer »

Support pédagogique remis aux participants : Fiche info santé « Comprendre le stress pour mieux le gérer »