



## **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](mailto:kine.ouest.prevention@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.kineouestprevention.com](http://www.kineouestprevention.com)

### **Fiche conférence n°3**

## **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.

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

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

N° d'Organisme Formateur : 53 22 03 19422 - N° de Siret : 388 050 890 000 44