

A photograph of a wooden surface with a red pin on the left and a group of yellow pins on the right. The text 'GESTION DU STRESS THEORIES & PRATIQUES' is overlaid in white. An orange arrow points from the left edge towards the text.

GESTION DU STRESS THEORIES & PRATIQUES

A blurred office scene with people working at desks. The background is bright and out of focus, showing several individuals in business attire seated at long tables. The overall atmosphere is professional and modern.

LA GESTION DU STRESS

Institut des Métiers d'Avenir

LES MODULES



1-Le concept de stress

2-Concédquences du stress

3-Stratégies de gestions du stress

4-Techniques de gestion du stress

5-Sources fréquentes du stress selon les milieux

6-Top five des activités contre le stress

BIBLIOGRAPHIE

A. « Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse » – David Servan-Schreiber
◆ Approche : neurosciences, émotion, respiration, EMDR
Livre très accessible, propose des méthodes concrètes (cohérence cardiaque, exposition à la lumière, etc.)

B. « Les pouvoirs de la méditation » – Jon Kabat-Zinn
◆ Approche : pleine conscience (mindfulness), médical
Livre écrit par le fondateur du programme MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience)
◆ Idéal pour apprendre à observer ses pensées sans s'y identifier.



C « Transformer le stress en énergie positive » – Kelly McGonigal

◆ Approche : psychologie + science du comportement

IL change notre vision du stress, le rend utile plutôt que nocif

D « La solution intérieure » – Thierry Janssen

◆ Approche psycho-corporelle, médecine intégrative

Il relie corps et esprit, explique les mécanismes du stress en profondeur

◆ Idéal pour un regard plus global et humain



E « Le piège du bonheur » – Russ Harris

◆ Approche : psychologie ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement)

Il aide à accepter l'inconfort au lieu de fuir le stress

◆ Outils très pratiques et faciles à appliquer

EVALUATION:

- 1-Contrôle toutes les deux séances
- 2- Contrôle terminal à la fin de la formation
- 3-Séquences pratique par vidéo conférence

10/20 Moyen

14/20 Assez Bien

16/20 Très Bien