

Les Ateliers du stress©

Formation à la gestion du stress

De nombreuses approches existent pour aider à la gestion du stress. L'originalité et la spécificité de notre approche se base sur trois éléments fondamentaux :

- 1- Pour pouvoir appréhender correctement un problème (le stress en l'occurrence), il est indispensable d'en connaître les raisons, les modes d'action et les conséquences.

Une première étape des Ateliers du Stress consiste donc à aider chaque participant à redéfinir « son » stress et à en évaluer les conséquences physiques et psychiques sur lui-même. Des explications concrètes permettront de comprendre les mécanismes « pervers » du stress et donc de mieux y faire face.

- 2- Contrairement à une conception largement répandue, il ne suffit pas d'utiliser une quelconque technique de relaxation pour pouvoir gérer efficacement son stress. Il ne suffit pas de se détendre, et parfois même tenter de se détendre peut accentuer le stress.

Il est donc nécessaire d'employer une approche beaucoup plus complète. Celle-ci combinera l'apprentissage de stratégies diverses permettant d'agir soit sur l'agent stressé, soit sur sa propre perception des agents stressés (technique des « filtres »), soit sur les deux.

- 3- Enfin, les meilleures méthodes permettant de renforcer sa propre résistance au stress seront abordées. Entre autres, les activités physiques et sportives adaptées, les mesures d'hygiène de vie, les corrections alimentaires, l'adaptation sociale...

En conclusion, nous pouvons dire que les Ateliers du Stress visent prioritairement à apporter à chacun les moyens de devenir plus autonome et efficace dans la gestion de son propre stress.

CONCRETEMENT

Les Ateliers du Stress se déroulent en 4 soirées de 19h30 à 21 h (espacées chacune d'une semaine approximativement.)

Les Ateliers du Stress sont à la fois théoriques et pratiques.

La formation se veut interactive afin de permettre à chaque participant d'en tirer le maximum d'efficacité..

Nombre de participants maximum : 10

Concepteur : Willy VANDENSCHRICK D.O.

LES AUTRES APPROCHES

Voir département de psychothérapie et département Bien-Etre et Santé Positive

QUELQUES SIGNES TYPIQUES DU STRESS:

° symptômes physiques : insomnie, palpitations cardiaques, maux de tête, douleurs musculaires, lumbago ou torticolis, sudation excessive, fatigue ou agitation, hypertension artérielle, troubles gastriques et intestinaux, impuissance, résistance immunitaire réduite.

° symptômes psychiques : une combinaison de symptômes généraux tels que dépression, diminution de la libido, énervement, irritabilité, anxiété, désintérêt, méfiance, ennui, émotivité, isolement social, cynisme, rancœur.

° mauvaises habitudes : une combinaison d'habitudes « usuelles » telles que tabagisme, la consommation excessive de boissons ou d'aliments, l'utilisation de médicaments.

° ennuis au travail ou dans la vie privée : problèmes de concentration, manque d'esprit de décision, attention extrême pour des mesquineries, productivité plus faible, erreurs inutiles, absentéisme de courte durée pour cause de maladie, tensions et conflits, problèmes disciplinaires.