

durée



30 min/vidéo

coût



A partir de 300 € HT

3 vidéos payantes
+ 1 offerte

L'OFFRE DIGITALE "APPRENDRE ET COMPRENDRE LE STRESS"

3 VIDÉOS

PUBLIC

Toutes les personnes souhaitant comprendre comment rester lucide, agile et en vitalité face au stress

NOMBRE DE PARTICIPANT

1

PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifiques

OBJECTIFS

- ▶ Comprendre ce qu'est le stress, le bon stress comme le mauvais
- ▶ Comprendre les effets du stress sur le système nerveux, le corps, les émotions et la sphère psychologique
- ▶ Comprendre pourquoi et comment il faut se préparer au stress plutôt que de seulement savoir le gérer

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Différencier les différents types de stress
- ▶ Comprendre la réaction de stress ou syndrome général d'adaptation
- ▶ Connaitre les bonnes pratiques corporelles qui protègent du stress du quotidien et permettent de l'évacuer
- ▶ Découvrir combien le corps et la recorporation active peuvent nous aider à améliorer notre capacité d'adaptation face aux situations à forts challenges

CONTENU

▶ 1 / Notions générales sur le stress (vidéo de 15 mn offerte)

Tout le monde parle de stress mais quelles sont les notions incontournables à acquérir pour comprendre sa réalité physiologique ? Y'a-t-il un bon stress, un mauvais stress ?

NOTE IMPORTANTE

(sauf informations contraires)

Non inclus dans nos tarifs
les frais de déplacement
(transports, hébergement,
repas, collations)
des formateurs
ou des collaborateurs,
la location de la salle

► **2 / La réaction générale de stress**

Le stress est une réaction biologique permettant d'améliorer notre capacité d'adaptation aux situations à forts challenges. Elle est donc très utile. La vraie question est de savoir à quel moment elle devient toxique pour notre corps et notre tête...

► **3 / Comprendre le stress numérique et apprendre les pratiques corporelles qui l'évacuent**

Combien d'entre nous ont du mal à couper nerveusement le soir et à récupérer quand la journée a été intense et s'est déroulée principalement devant un écran ?

► **4 / Se préparer nerveusement au stress de son quotidien grâce à la recorporation active pour moins subir le mauvais stress**

Il existe des exercices corporels simples qui permettent d'augmenter notre capacité d'adaptation aux situations challengeantes afin d'être moins « stressable ».

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Vidéos pré-enregistrées
- Mise à disposition pour chaque vidéo de ressources complémentaires (*documents, plaquettes Actistress, liens externes, vidéos de recorporation active - liste non exhaustive*)
- La vidéo offerte doit être regardée en premier et dure 15 mn

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de satisfaction

DÉLAI D'ACCÈS

Pour toute demande, nous nous engageons à vous apporter une réponse dans les 72 heures (jours ouvrés)