
LE STRESS : comprendre et gérer son Stress
Samedi 10 juin 2023
Espace Dickens

THEME :

Le STRESS est une réponse normale de l'organisme à une stimulation.

Dans la vie courante, nous vivons des moments de STRESS, et nous ne savons pas toujours les gérer.

Certains STRESS sont plutôt sympathiques : avant un rendez-vous amoureux, lors d'une remise de diplôme, la préparation d'un mariage, d'une naissance, etc.

Mais nous traversons aussi des moments où ce STRESS est envahissant, obscurci nos pensées, ralenti nos actions : avant un rendez-vous important pour sa carrière, lors de la rencontre avec un groupe difficile, en période de conflit, à la veille d'un changement professionnel ou en attente d'examens médicaux, etc.

Cette journée alternera des apports théoriques sur la physiologie du STRESS et les émotions, avec des échanges et exercices utiles pour intégrer et apprendre à gérer certains STRESS de la vie courante.

Elle permettra de découvrir pour soi certains de nos fonctionnements, de se réconcilier avec ceux qui sont utiles et de voir plus clair quand nous sommes dans la confusion d'un STRESS trop intense !

OBJECTIFS :

- Connaître les réactions normales face aux stimulations
- Découvrir comment notre organisme gère l'imprévu
- Visiter les émotions primaires et en connaître leur utilité
- Expérimenter des exercices de gestion du STRESS
- Repartir avec ... moins de STRESS !!

Cette journée se déroulera dans un cadre agréable, et permettra de faire connaissance avec un groupe de 10 personnes maximum.

FORMATEUR :

Christophe PETITJEAN est médecin hospitalier, gériatre, algologue, et psychothérapeute spécialisé dans le traitement des Etats de Stress Post Traumatiques. Il intervient particulièrement auprès de soignants, éducateurs, travailleurs sociaux que les questions de deuil, maladies graves. Il est enseignant et superviseur chez Institut ATA Conseil.



Date : Samedi 10 juin 2023

Lieu : Espace Dickens, Lausanne

Prix : CHF 190.—

PUBLIC :

Ce séminaire s'adresse à toute personne souhaitant en savoir plus sur le Stress, pour elle-même ou des clients.

Il est particulièrement utile pour toute personne qui se consacre aux autres, aux accompagnants, soignants, éducateurs, enseignants, etc.

Il est également une belle occasion pour mieux se connaître soi-même.

Vous pouvez aussi y venir en couple !

CONDITIONS D'ADMISSION :

Avoir retourné le formulaire d'inscription dûment complété et signé.

FICHE D'INSCRIPTION

La fiche d'inscription vous sera envoyée personnellement.

CONTACT

Pour tout renseignement complémentaire veuillez-vous adresser à :
Christophe Petitjean, tél. +33 643 734 347, ou c.petitjean@institutataconseil.ch

