

## Gestion du stress

Définir le stress – Comprendre ce qui nous stresse – Transformer les pensées automatiques en pensées alternatives constructives  
– Découvrir et s’initier à la relaxation - Apprendre à mieux se connaître – Gérer sa relation à l’autre – Pratiquer la relaxation dynamique.

### Les concepts du stress

- Qu’est-ce que le stress ?
- Quelles sont les origines du stress ?
- Quels sont les différents types de stress ?
- Quand éliminer le stress négatif et encourager le stress positif ?

### Le stress et vous

- Qu’est ce qui nous stresse ?
- Identifier les conditions d’émergence du stress dans notre quotidien.
- Quelles sont nos réactions face au stress ?
- Quelles sont les conséquences du stress dans notre vie quotidienne ?

### Découvrir et s’initier à la relaxation

- Apports théoriques sur la relaxation.
- Pratiquer la relaxation par la respiration complète.

### Les outils de la gestion du stress

- Comment transformer le stress négatif en stress positif ?
- Pourquoi transformer ses paroles automatiques en paroles positives ?
- Comment dépasser nos limites ?
- Comment bâtir de nouveaux automatismes sur du long terme ?

### Mieux se connaître

- Avons-nous les qualités de nos défauts ?
- Comment faire évoluer notre personnalité ?

### Gérer sa relation à l'autre

- Qu’est-ce que l’autre peut nous renvoyer de nous-mêmes ?
- Comment gérer nos relations avec les autres ?

## Pratiquer la relaxation dynamique

- Apports théoriques sur la relaxation dynamique.
- Pratiquer la relaxation dynamique.