



Décoder ses facteurs de stress

Le stress c'est un peu comme une cocotte minute que vous laissez sur le coin du feu pendant que vous vaquez à vos occupations.

Si vous ne faites pas attention à la cocotte, si vous n'adaptez pas le feu, celle-ci peut exploser !

Le stress n'est pas en soi quelque chose de négatif puisqu'il correspond à une réaction de survie. Pour le dire très simplement, il s'agit d'une mobilisation momentanée de toutes nos énergies physiques et mentales en vue de donner une réponse adaptée à une situation dite « stressante ».

Mais ce qu'il faut savoir avant tout, c'est que ce n'est pas le stress en lui-même qui est réellement nocif (sauf dans les cas de chocs importants), mais plutôt la répétition de stress. En effet, le fait d'être très régulièrement soumis aux stress, mêmes petits, finit par entraîner une usure de toutes nos fonctions aussi bien physiologiques que mentales.

Si vous vous sentez régulièrement être dans des états de stress, ce séminaire peut vous aider à mieux y faire face. Il n'apportera pas toutes les solutions, cependant vous :

- ➔ Décoderez quels sont les signaux indicateurs d'un état de stress
- ➔ Apprendrez comment sortir de la passivité pour agir positivement
- ➔ Découvrirez les raisons ainsi que les besoins sous-jacents vous mettant en état de stress
- ➔ Développerez votre propre stratégie de gestion du stress

N'hésitez pas à prendre contact pour de plus amples informations

processuscroissance@gmail.com

+41 76 376 35 04

Il est possible de vivre ce séminaire en individuel ou en ligne (coaching ciblé)