

*"Santé et qualité de vie au travail"
Accompagnement Individuel & Collectif*

Gestion du Stress et sophrologie

Intelligence du stress pour soi et pour les autres

**RALLYE
EMPLOI
VAL D'EUROPE**

1

Visiapy

Déroulement de l'atelier

De la théorie...

1. Les 4 territoires cérébraux et prise de décisions
 - Qu'est-ce que le stress ? Son origine
2. L'intelligence du stress
 - Différents types de stress
 - Triangle pensées - émotions - comportements
 - Mécanisme du stress
3. Auto-évaluation du stress (cf. Questionnaire)
 - Les modes mentaux
 - Les pensées « anti-intelligence »

A la pratique...

4. Vivre une séance de sophrologie
 - Reconnaître, s'adapter et apaiser

1. Les 4 territoires : modes de fonctionnement du cerveau

Territoires Néolimbiques :
Situations connues
Mémoires des apprentissages MMA
Plaisir/Déplaisir, Motivation, Emotions.

Cerveau émotif

Territoires Paléolimbiques :
Positionnement social
Rapports de force.

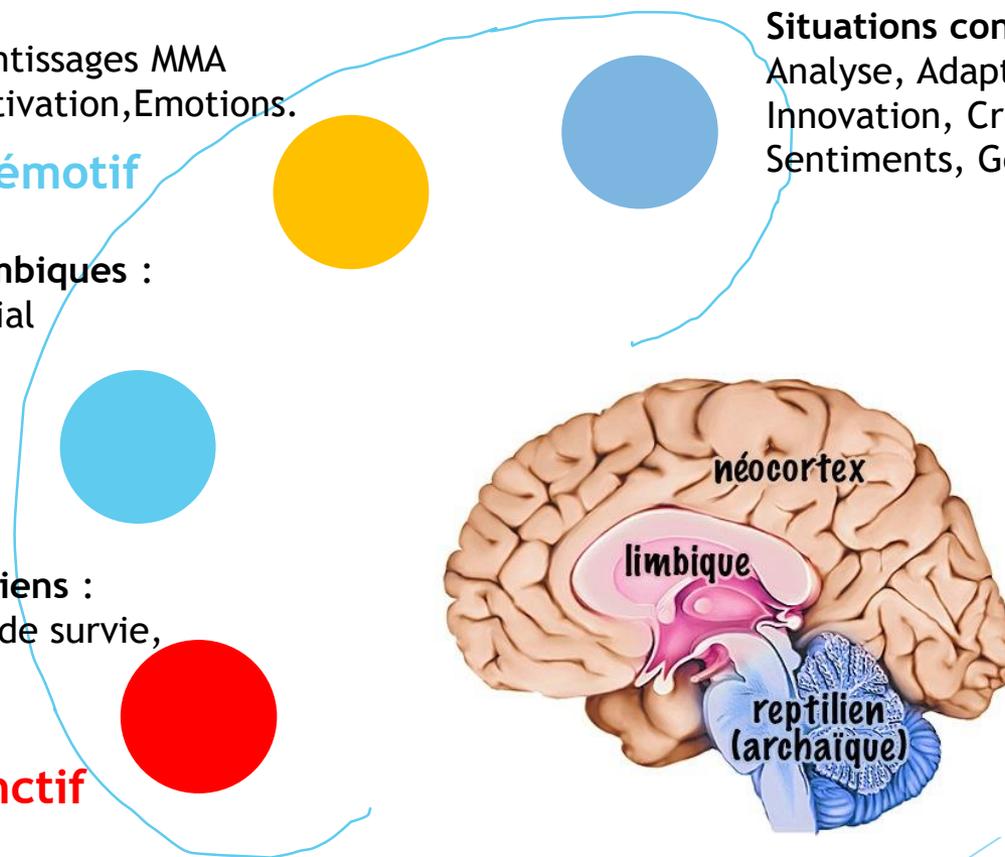
Cerveau émotif Et instinctif

Territoires Reptiliens :
Instinct de vie et de survie,
Stress ou calme,
Peurs

Cerveau instinctif

Cerveau logique

Territoires Préfrontaux
Situations connues ou complexes:
Analyse, Adaptation, Réflexion,
Innovation, Créativité,
Sentiments, Gestion des émotions.

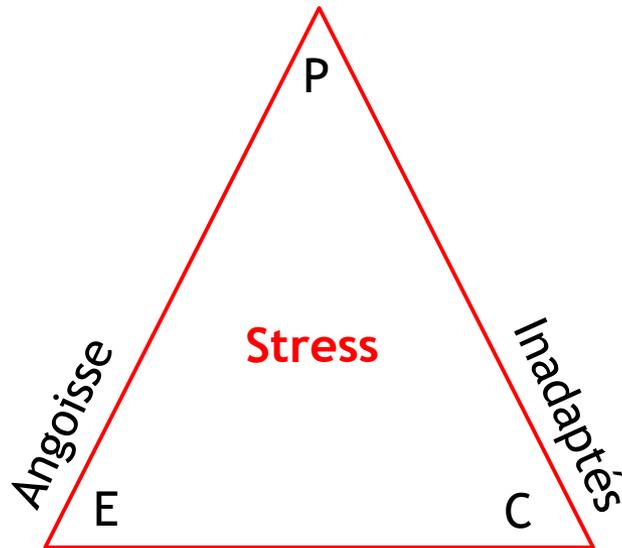


2. L'intelligence du stress

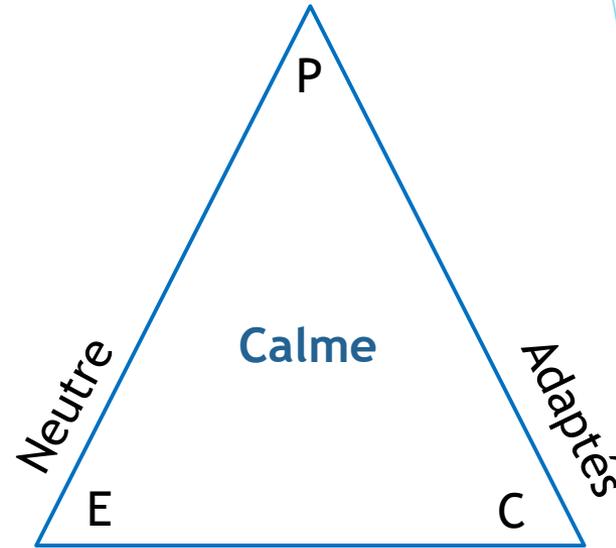


Les modes de fonctionnement du cerveau

Pensées irrationnelles



Pensées rationnelles



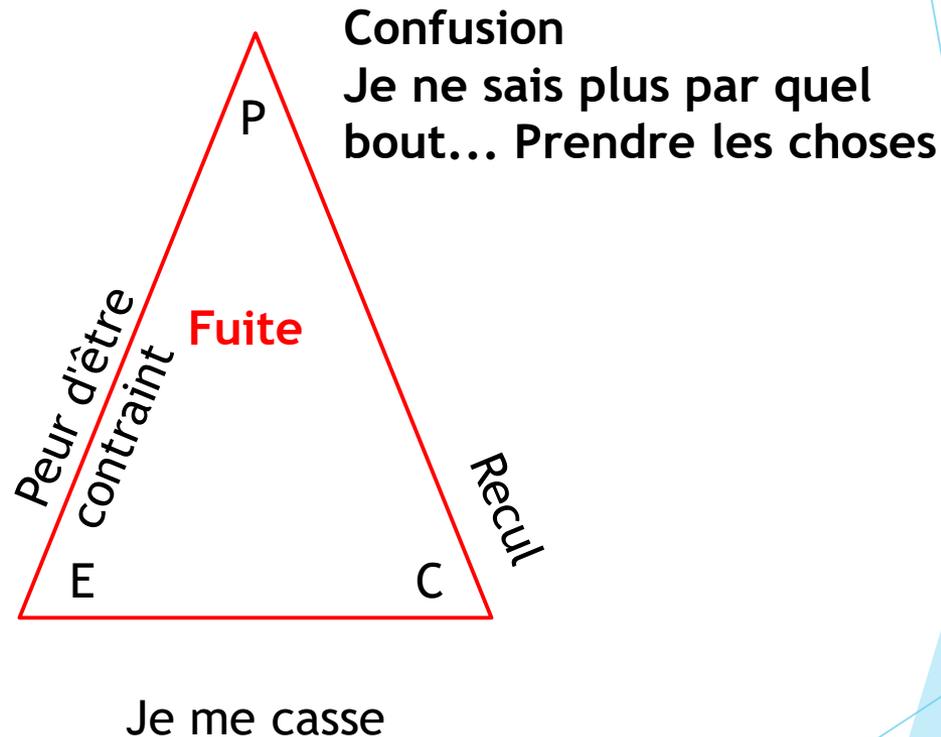
Différents types de stress

- ▶ Les 4 états fonctionnels de l'instinct :

- ▶ CALME
- ▶ FUITE
- ▶ LUTTE
- ▶ INHIBITION

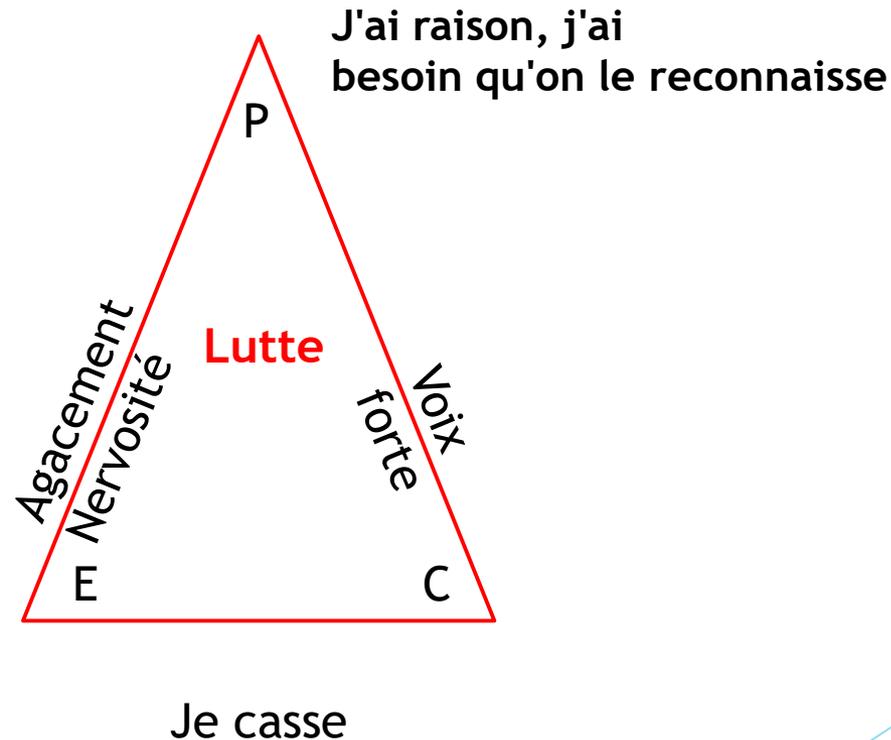
pensées - émotions - comportements

Repérons les indices ?? Pensées, Emotions, Comportements = Intelligence du stress



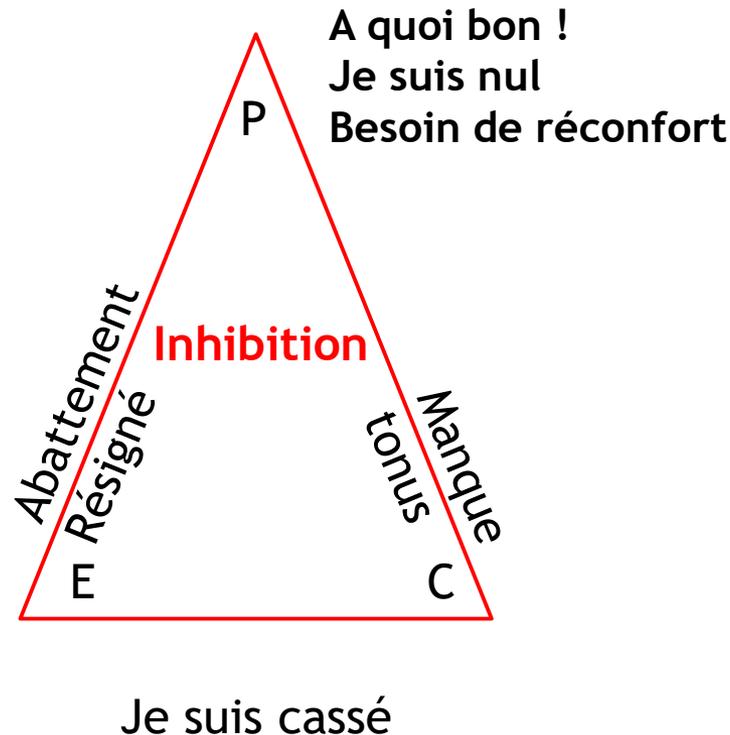
pensées - émotions - comportements

Repérons les indices ?? Pensées, Emotions, Comportements = Intelligence du stress



pensées - émotions - comportements

Repérons les indices ?? Pensées, Emotions, Comportements = Intelligence du stress



Comment retrouver une zone de liberté ?

Comment apaiser l'état de fuite

Comment apaiser l'état de lutte

Comment faire face à l'état d'inhibition de l'action

3. Auto-évaluation Diagnostiquer et gérer les différents états de stress

- ▶ Reconnaître le ressenti de stress et quel type de stress
- ▶ Identifier la source de stress : "Qu'est-ce qui est touché chez moi ?",
- ▶ "A quoi je réagis ?"
 - ➔ Pourquoi le Mode Automatique prend la main ?
- ▶ Passer en Mode Mental Préfrontal
 - ▶ C'est passer d'un mode automatique à un mode adaptatif.

4. Comment faire ? ...Par la pratique

- ▶ D'un ensemble de techniques permettant de changer de mode mental et donc d'état interne.
- ▶ **La sophrologie un exemple de technique**

MERCI DE VOTRE ATTENTION

- ▶ Pour en savoir plus :
- ▶ Evelyne Revellat 06 60 47 74
- ▶ Isabelle Marcy 06 42 78 18 63

Stratégies / objectifs des différents stress (Annexe)

