



INFORMATION QVT . MODULE 1

Mécanismes du stress

DEMI - JOURNÉE

Comprendre ce qui se passe dans le corps et l'esprit sous l'effet du stress, reconnaître ses propres réactions et repartir avec des outils de régulation immédiatement utilisables.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Identifier ses propres réactions face au stress et aux situations de tension
- Expérimenter des techniques de régulation par le corps et la respiration
- Repartir avec des outils concrets intégrables au quotidien professionnel

PROGRAMME

Séquence	Contenu
Accueil	Tour de table • Attentes • Cadre de la session
Comprendre	Réponse d'adaptation au stress • Effets physiologiques • Les 4 réactions face au danger: combat, fuite, sidération, soumission • Échanges
- Pause -	
Ressentir	Prise de conscience corporelle • Techniques de respiration et de régulation • Exercices de mouvement doux et d'ancrage • Retour d'expérience
Agir	Outils de régulation au quotidien • Plan d'action individuel • Partage en groupe
Clôture	Bilan • Évaluation • Remise du livret stagiaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques • Exercices corporels guidés • Techniques de respiration • Échanges en groupe • Plan d'action individuel • Livret stagiaire inclus

MODALITÉS

Durée	Participants	Délai d'accès	Tarif
3 heures	20 max	7 jours min	Nous consulter

Intervention sur site • Aucun prérequis • Auto-évaluation en début et fin de session • Questionnaire de satisfaction