



Gestion du stress

Psytraining

Benjamin PUTOIS

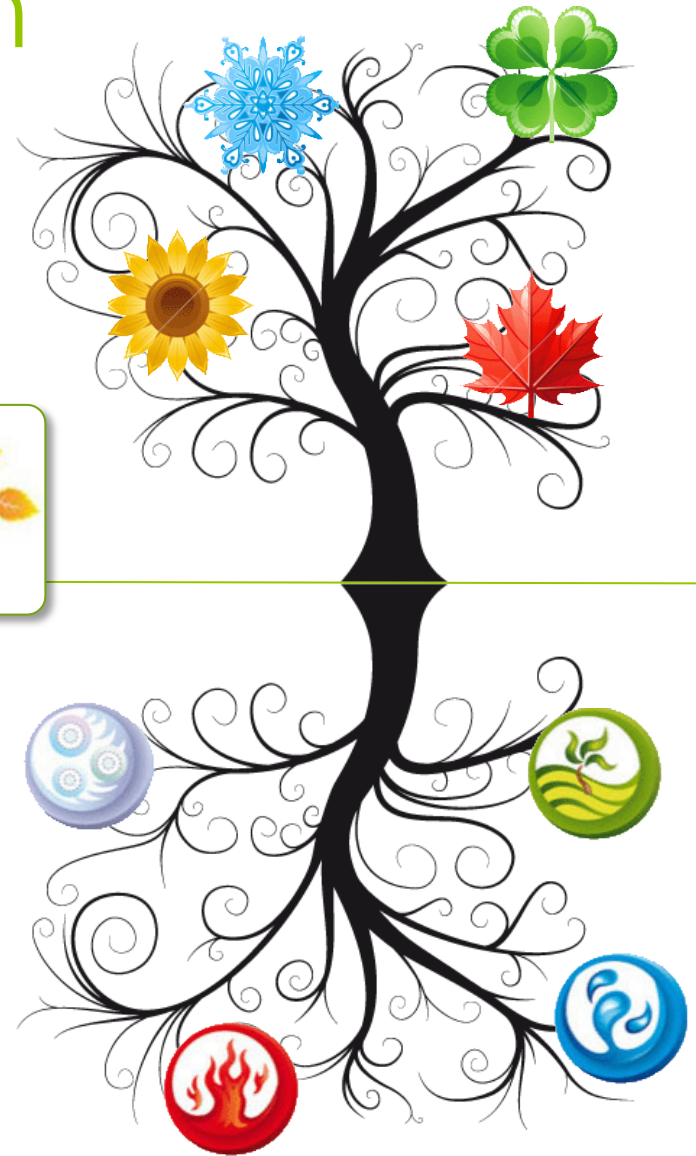


De la pratique

Exercice et démonstration

Contextualisation

Apprendre à gérer son stress, c'est planter et arroser le calme dans sa vie.



4 éléments anti-stress





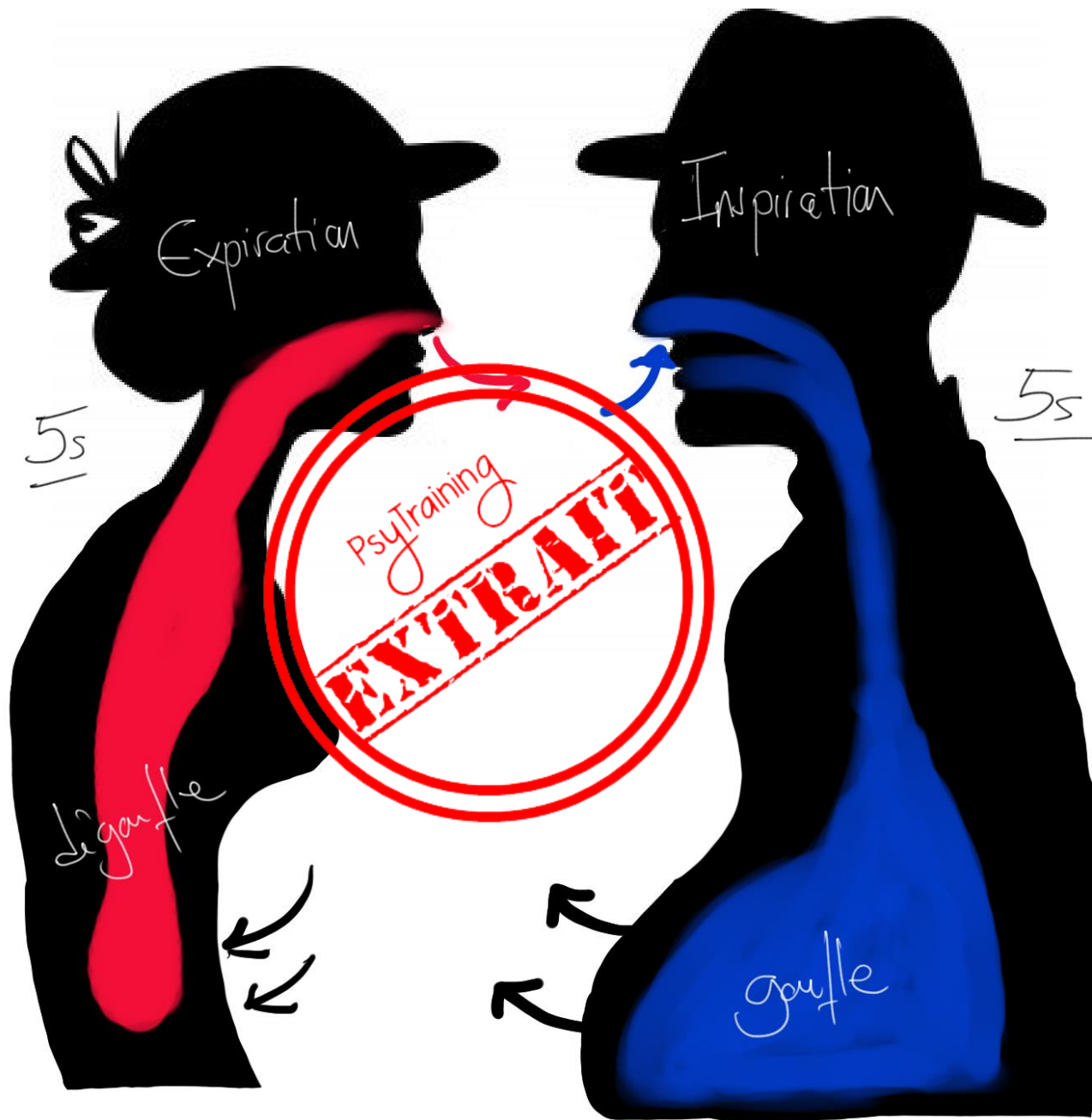
Respiration



- Enseignement
 - Moins je respire, plus je me calme
- Training
 - niveau 1 : répéter la tempête, différencier tempête et brise (la charissette qui mesure la vitesse du vent)
 - niveau 2 : soufflez dans une paille
 - niveau 3 : soufflez pour faire avancer le voilier



- Superviseur :
Le marin observe le vent





5 forces anti-stress

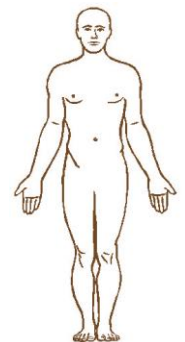
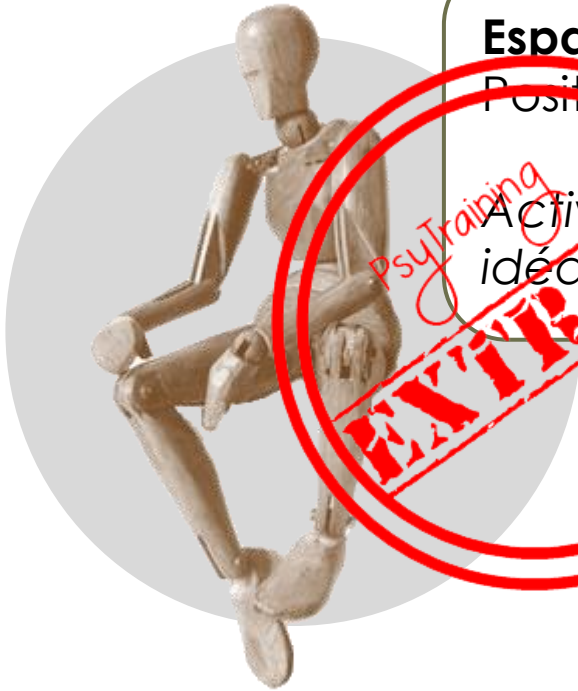


5 forces anti-stress

Espace

Positionner son corps

Activité : la position
idéale anti-stress



Les forces anti-stress



Concentration

Dérive attentionnelle

Activité: détection de
la dérive attentionnelle





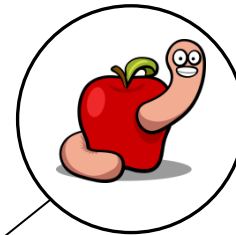
Identifier le stress



Identifier les signes

Comportements

- Manger plus ou moins
- Dormir trop ou trop peu
- S'isoler des autres
- Tergiverser ou de négliger les responsabilités
- L'utilisation d'alcool, de cigarettes ou de drogues pour se détendre
- Tics nerveux (par exemple ongle mordant, la stimulation)

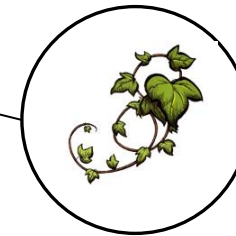


Pensées

- Les problèmes de mémoire
- Incapacité à se concentrer
- Mauvais jugement
- Approche pessimiste ou de pensées
- Pensées anxieuses ou de course
- Inquiétude constante

Moral

- Humeur maussade
- Irritabilité ou colère à court
- Agitation, incapacité à se détendre
- Se sentir dépassé
- Sentiment de solitude et d'isolement
- La dépression ou de tristesse générale



Physiques

- Maux et douleurs
- Diarrhée ou constipation
- Des nausées, des étourdissements
- Douleur à la poitrine, pouls rapide
- Perte du désir sexuel
- Rhumes fréquents





Nourrir le calme



Les bases : nourrir le calme

Agir au lieu d'éviter

Mettre son énergie au service de ses valeurs et non de son bien-être



Accompagner au lieu de dominer

Surfer sur la vague au lieu de repousser les flots,

Accueillir au lieu de refuser

Chasser les émotions négatives les renforcent



Quel fruit produire ?

Vers quelle valeur souhaitez tendre ?



4 dangers





Attention danger !

« J'ai le trac »

Sable mouvant par trop plein d'émotion



« Marre, on me demande trop de choses »

Tornade par trop de sollicitations

« Je bouillonne de colère »

Incendie par colère



« Pfff, j'ai dix milles trucs à faire avant demain... »

Raz de marée de trop de choses à faire

Enseigner



Diffuser



PsyTraining



Moderniser



Soigner



Contact

BENJAMIN PUTOIS

www.psytraining.fr

bputois@gmail.com

06,63,27,71,78