

Ce que vous allez découvrir dans ce parcours : *Apaiser son stress et prendre du recul*

Module 1 — Comprendre son stress

Découvrez les mécanismes du stress et apprenez à reconnaître vos propres réactions.

Vous allez :

- identifier vos sources de stress
- comprendre comment le stress agit sur votre corps et votre mental
- repérer vos premiers signaux d'alerte

Module 2 — Reconnaître ses symptômes et ses déclencheurs

Parce que chaque personne vit le stress différemment.

Vous allez :

- observer votre fonctionnement personnel
- identifier vos déclencheurs
- repérer vos réactions automatiques

Module 3 — Apaiser le corps

Lorsque le corps se calme, le mental suit plus facilement.

Vous allez pratiquer :

- la respiration abdominale
- des exercices de relaxation dynamique
- une routine simple à reproduire au quotidien

Module 4 — Prendre du recul

Découvrez un outil concret pour regarder les situations autrement.

Vous allez apprendre à :

- distinguer les faits de vos interprétations
- élargir votre regard sur certaines situations
- retrouver davantage de recul et de discernement

Module 5 — Ancrage

Une visualisation guidée vous permettra d'ancrer les apprentissages de la formation.