



## **GERER LE STRESS POUR EVITER L'ÉPUISEMENT**

### **Objectif du stage**

---

M'outiller pour gérer consciemment le stress afin d'éviter l'épuisement et prendre soin de ma santé.  
Pour cela :

- Mieux comprendre ce qui se passe en moi quand je suis dans un état de stress
- Apprendre à écouter mon corps qui me parle et me transmet des signaux
- Me donner des moyens efficaces pour prévenir l'épuisement

### **Contenu**

---

Mise en route

Première partie : Le stress dans ma vie

- Les états de stress dans ma vie - Les facteurs déclenchants
- Les signaux qui doivent éveiller mon attention
- Les conséquences dans ma vie

Deuxième partie : Gérer le stress et prendre soin de ma santé

- Développer les moyens habituels qui me conviennent
- Prendre appui sur du solide en moi
- Prendre du recul et me ressourcer
- Agir selon mes possibilités avec des moyens efficaces

Plan d'action et bilan

### **Cadre pédagogique**

---

La lecture de votre expérience constitue le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Vous avancez à votre rythme, à partir de questionnements simples, pratiques et concrets. Vous avez l'occasion de vous exprimer librement et de prendre la parole en public. Vous travaillez dans un climat de confiance, de respect et de non-jugement, avec des personnes engagées comme vous dans le développement de leur personnalité. Vous êtes accompagné.e par une formatrice professionnelle

### **Condition de participation**

---

Vous pouvez commencer la formation PRH par ce stage

### **Reconnaissance de la formation**

---

Chaque participant, participante reçoit une attestation en fin de stage.

**PRH - Personnalité et Relations Humaines** - est une école internationale de formation pour adultes et jeunes adultes. Nous proposons une méthode simple et originale pour vous accompagner efficacement dans le déploiement de votre personnalité. Vous pouvez visiter notre site [prh-suisse.ch](http://prh-suisse.ch)