



# Ateliers Gestion du stress



Hébergements  
de jeunes



Formations



Self-service  
Ouvert à tous



Restauration  
collective

**L'ESPACE-TEMPS**

FJT-CHERBOURG EN COTENTIN

✉ formation@fjt-espacetemps.fr

☎ 02.33.78.19.70



Le contenu de cet atelier vise à fournir une compréhension théorique du stress, tout en permettant aux participants d'apprendre et d'appliquer des techniques pratiques pour mieux le gérer. Il s'agit d'un mélange équilibré entre l'apprentissage et l'expérience directe, encourageant les participants à intégrer ces outils dans leur vie quotidienne.



- **Ateliers de 8 personnes en simultané**
- **2 Ateliers de 3h30  
pour 8 places : 420€**
- **Atelier animé par Elodie Eliard**



[HTTPS://WWW.FJT-ESPACETEMPS.FR/](https://www.fjt-espacetemps.fr/)



# Ateliers Gestion du stress

## Finalités

## Objectifs

## Activités

Ces ateliers visent à renforcer l'estime de soi, tout en permettant à chaque participant de développer une image authentique qui reflète sa personnalité et ses aspirations.

- Comprendre ce qu'est le stress et comment il affecte le corps et l'esprit.
- Identifier ses propres déclencheurs de stress.
- Apprendre des techniques pratiques pour mieux gérer et réduire le stress.
- Développer des compétences pour réagir de manière plus saine face aux situations stressantes.

### **1. Introduction à la notion de stress**

- Définir le stress : Expliquer ce qu'est le stress (réponse physiologique à des situations perçues comme menaçantes) et pourquoi il peut être néfaste s'il devient chronique.
- Différencier le stress positif (eustress) et le stress négatif (distress).

### **2. Comprendre son propre stress**

- Sources de stress (stresseurs) : Explorer les différentes sources de stress (professionnel, personnel, social, environnemental).
- Symptômes du stress : Physiques (maux de tête, tensions musculaires), émotionnels (anxiété, irritabilité), cognitifs (difficulté à se concentrer), comportementaux (insomnie, mauvaise alimentation).

### **3. Techniques de gestion du stress**

#### **Techniques de respiration**

- Respiration abdominale : Apprendre à respirer profondément pour calmer le système nerveux.
- Relaxation musculaire progressive : Apprendre à détendre chaque groupe musculaire du corps pour réduire la tension.
- Méditation et pleine conscience : Présenter les bienfaits de la méditation pour réduire le stress et améliorer la concentration.
- Visualisation positive : Apprendre à visualiser des situations agréables pour apaiser l'esprit.

#### **Techniques cognitives**

- Restructuration cognitive : Changer la perception des situations stressantes en se focalisant sur ce que l'on peut contrôler et en réévaluant les défis de façon plus positive.

### **4. Prendre soin de soi au quotidien**

- Hygiène de vie :
- Importance du sommeil, de l'alimentation, et de l'activité physique dans la gestion du stress.
- Gérer son temps et ses priorités : Introduction à la gestion du temps et à la planification pour éviter le surmenage.
- Techniques d'organisation : Utilisation de listes de tâches, techniques de gestion du temps.

### **5. Conclusion et engagement personnel**

- Synthèse des techniques apprises.
- Encourager chaque participant à fixer un objectif personnel pour mieux gérer le stress à l'avenir (exemple : pratiquer la respiration chaque matin, faire de l'exercice régulièrement).
- Session de questions/réponses.



Chaque contenu peut être adapté selon le public, l'âge et les objectifs spécifiques du groupe.

[HTTPS://WWW.FJT-ESPACETEMPS.FR](https://www.fjt-espacetemps.fr)  
02.33.78.19.78  
FORMATION@FJT-ESPACETEMPS.FR