



Laurent DESPORTE
Kinésologue
Tél : 06 14 89 61 56
Laurendière, 45470 LOURY
Laurent.kinesiologie@gmail.com
www.laurentdesporte.com
Facebook : Laurent Desporte Kinésologue



Que ce soit dans le monde professionnel, scolaire ou associatif, sportif, industriel ou commercial, le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels nous sommes confrontés dans notre vie. Plus de la moitié des français sont sensibles au stress et 1 français sur 5 se sent stressé en permanence.

✓ LES OBJECTIFS :

- **Savoir détecter le stress**
 - Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement, en vue de s'y adapter.
- **Comprendre son fonctionnement**
 - Face aux stimuli, notre organisme doit réagir et de nombreuses structures cérébrales contribuent à mobiliser les fonctions organiques pour provoquer un comportement propice à la sauvegarde. Les stimuli atteignent principalement les aires du cerveau impliquées dans les émotions et dans la coordination.
- **Contre les effets négatifs du stress**
 - Pour diminuer son niveau de stress, il existe plusieurs méthodes qui peuvent avoir un effet très positif et qui amélioreront sa santé psychique.
- **Agir pour réguler l'état de stress émotionnel**
 - Pour éviter les difficultés professionnelles ou familiales, surmenage, examens à préparer, embouteillages dans les transports, situations conflictuelles... Nombreuses sont les sources de stress dans la vie de tous les jours.

✓ CONTENU :

- La mécanique des émotions dans le cerveau entraînant croyances et peurs
- L'impact du stress sur le corps
- Outils issus de la kinésiologie permettant la gestion instantanée du stress

✓ **METHODE UTILISEE :**

- *Méthode pédagogique* : 7h de formation en présentiel
- *Moyens techniques* : Apports théoriques, échanges avec les participants, cas pratique, mises en situation
- *Méthode d'évaluation* : Questionnaire fin de formation

✓ **DATES PROPOSEES :**

A définir

✓ **LIEU :** à définir

✓ **DATE BUTOIR INSCRIPTION :** le à définir

✓ **INTERVENANT :** Laurent DESPORTE Kinésologue

✓ **PUBLIC :**

- Personnes majeures
- Administratifs, dirigeants, bénévoles,
- Techniciens,
- Techniciens sportifs,
- Enseignants,
- Toutes personnes souhaitant avancer sur cette thématique.

✓ **PARTICIPANTS :**

- 10 personnes maximum par journée de formation.

✓ **PRIX :** à définir

✓ **INSCRIPTIONS :**