Conférence sur le stress : le 25/09/2009

Je ne comprends pas : Déficit informationnel

Je me sens mal : épuisement

Stress : Syndrome général d’adaptation

Etat de tension générale

Tension psychologique

Ressources internes

Réactions émotionnelles / réaction somatique

Ressources externes

Cerveau cortical

Cerveau reptilien ou viscéral (quitter, se deplacer)

Fuite géographique

Fuite chimique : tranquillisants

Système endocrinien : Baisse de défenses immunitaires

Cerveau cortical : Curiosité, opinion personnelle, nuance, souplesse d’esprit, relativité des points de vue

Rationalité

Etapes de l’épuisement : problèmes physiques

Epuisement du système émotionnel

Dysfonctionnement intellectuel : (problèmes de mémoires, de concentration)

Coupure de la vie sociale

Perte de système de valeur

Stress conjoncturel (stress violent)

Stress chronique

Les 7 facteurs de stress

Changement pertes et deuils

Changement   mythes et réalités

Pertes de direction : souffrance éthique (harcèlement moral)

Vie publique, vie privée, vie intérieure

Isolement et solitude : pathologie de la solitude

Relations difficiles avec les autres : absence de récompense et de reconnaissance

Contrariété corporel : violence morale, harcèlement moral

Mob bing : terrorisme téléphone, menace verbale

Le respect

Stress post traumatique (peur intence)

Stress stomatique

Vitesse et rythme de vie

Environnement : bruit

L’intelligence émotionnelle : accepter, penser, exprimer nos émotions

Etre en relation avec nos émotions

Agir avec nos émotions

Les émotions : joie, colère, tristesse, peur, la peur partagée

Expression physique, expression verbale

Rire

La pression du temps

La gestion du temps

Trouver le rythme qui nous convient

Gérer son temps

De vivre et de goûter à l’instant présent

Prendre le temps

Donner un emploi du temps à nos priorités

Donner du temps au temps : pour soi, ne rien faire

Sois ouvert, sensible, réaliste

Fait toi plaisir, savoir dire non, pose tes limites

Réussir, prends soin de toi, fixe toi des objectifs stimulants