

## Conférence " Le stress"

Soumis par Cristina Buffon

14-08-2006

Dernière mise à jour : 14-08-2006

Conférence " LE STRESS" Cette conférence propose d'aborder la problématique du stress sur 4 points:

- DEFINIR( de quoi parle-t-on? qu'est-ce que le stress? enjeux et mécanismes)
- IDENTIFIER( stressseurs, état de stress et manifestations du stress ou comment apprendre à agir sur les bons leviers)
- GERER( quelles stratégies et quels outils pour quels types de situations)
- PREVENIR( agir en amont)Le workshop lié à cette conférence aborde précisément comment développer et renforcer les ressources de l'individu pour l'amener à une majeure FACULTE D'ADAPTATION, compétence angulaire pour optimiser notre potentiel. Savoir s'adapter au stress et au changement constitue une véritable VALEUR AJOUTEE POUR L'INDIVIDU MAIS EGALEMENT POUR L'ENTREPRISE.L'adaptabilité de l'individu se développe et se tisse au travers de connaissance, de savoir-faire et de savoir être ( cf workshop " le stress")