

Votre Panoplie d'outils de Gestion du Stress

Devenez l'acteur de votre bien-être



Objectif ONU Développement Durable "Santé et Bien-Être" : via la gestion non-médicamenteuse du stress

- **Vous autonomiser**, grâce à des techniques individuelles "low-tech" disponibles 24h/24h,
- **Soulager le budget de la sécurité sociale**, en limitant ses dépenses pharmaceutiques,
- **Protéger notre environnement**, en diminuant les déchets médicamenteux,
- **Ne pas vous nuire**, en limitant les addictions médicamenteuses et autres effets secondaires.

Public ciblé :

- Via les **Collectivités** → Les PERSONNES ÂGÉES, chômeurs, parents,
- Via les **Associations de l'ESS, CCAS** → Les CITOYEN(NE)S en situation précaire,
- Via les **structures médicales** → Les PATIENT(E)S en convalescence,
- Via l'**ARS, AMELI & assurances mutuelles** → Leurs ADHERENT(E)S,
- Via les **Institutions (péri)scolaires & supérieures** → Les ADOLESCENT(E)S en général,
- Via les **entreprises** → Les EMPLOYÉ(E)S dans le cadre de la RSE.

Points abordés :

- Présentation des différents systèmes nerveux,
- Sport et stress,
- Les trois F: Fight, Flight, Freeze,
- Les différentes méthodes de respiration,
- La méditation,
- Les conditions extérieures et les extrêmes,
- Plan d'action individuel : vers une meilleure gestion du stress.



écoressources
Camargue

camargue@eco-ressources.fr
07-81-86-03-70
06-61-08-91-80



eco-ressources.fr

Méthodologie :

- Théorie et mise en pratique avec exercices ciblés
- Réflexion de groupe et partage de retour d'expérience,
- Supports pédagogiques incluant un **diaporama**, des **fiches pratiques** et du **matériel audiovisuel** (vidéos),