

Atelier : Comprendre la mécanique du stress chronique

INTERVENANT
Cécile Sisco

DUREE
2h

NOMBRE DE PLACES
6

LIEU
Cabinet Transition -
Pressins

INSCRIPTION
Obligatoire

DESCRIPTION DE L'ATELIER

À partir d'un cas concret, les participants explorent les différentes étapes du stress chronique, les mécanismes psychiques et physiologiques en jeu, ainsi que les signaux d'alerte qui peuvent apparaître.

Grâce à des supports visuels, des échanges guidés et un temps de photolangage, chacun peut identifier ce qui résonne avec son propre vécu — passé ou actuel — sans obligation de se dévoiler. Les échanges permettent de normaliser les symptômes, de comprendre comment le stress chronique peut consumer les ressources d'une personne.

TYPE D'ATELIER

ANIMATION

Participation active :
chacun contribue à son rythme

Intelligence collective :
le groupe comme ressource

DIMENSIONS TRAVAILLEES

Au niveau émotionnel : Comprendre et
normaliser ses réactions

Développement du pouvoir d'agir :
Identifier les mécanismes du stress
Se projeter dans des petits pas possibles

PRIX

40€ par heure