

VOUS INVITENT À LA CONFÉRENCE

LE STRESS, ÇA VOUS PARLE ?

Comprendre son histoire et ses mécanismes

par Elisabeth Breton et Dr Valéro

Sensibilisation aux mécanismes réflexes du stress
et à leur gestion pour une vie plus sereine

MERCREDI 5 FÉVRIER
DE 17H30 À 19H
GRAND AMPHITHÉÂTRE
LYCÉE PIERRE-GILLES DE GENNES
11 RUE PIRANDELLO PARIS 13E

Partenaires



INSCRIPTION
FORMULAIRE EN LIGNE QR CODE OU LIEN ICI





MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



ACADÉMIE
DE PARIS

*Liberté
Égalité
Fraternité*



La gestion du stress correspond à un ensemble de techniques autant éducatives que psychocorporelles et peut être entreprise à titre préventif ou curatif.

Le mot stress est d'origine anglaise : « distress » signifie détresse, souffrance.

Il définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et/ou psychiques, les stressseurs.

La réaction au stress se traduit par une réponse biologique, psychologique, comportementale et d'une émotion dont le but est l'adaptation.

Notre objectif est de vous sensibiliser aux mécanismes réflexes du stress.

La compréhension de ces phénomènes seront utiles pour développer vos capacités à mieux gérer vos émotions et avoir une vie plus sereine.

Partenaires

