

## N° 3

# Lâcher-prise et gestion du stress

<u>Date:</u>	Vendredi 10 mars 2023
<u>Lieu:</u>	<b>Réseau Santé Haut-Léman</b> Espace Santé Rennaz Route des Tilles 6a – 1847 Rennaz
<u>Durée:</u>	1 jour – 7 heures 30 de <b>08h30</b> à 17h00
<u>Frais de participation:</u>	Fr. 180.–, y compris le repas de midi
<u>Nbre de participants:</u>	15 maximum

### **PARTICIPANTS**

Cours ouvert à toute personne intéressée

### **DESCRIPTIF**

Ce cours vise à donner une définition du «lâcher-prise» et du «stress» et à comprendre la plus-value de la pratique du «lâcher-prise», particulièrement dans le monde du travail. Dans une réalité qui demande une grande capacité d'adaptation rapide aux changements, se recentrer sur l'essentiel et gérer son stress sont autant d'éléments qui permettent de donner la priorité aux éléments fondamentaux et de se protéger en réduisant les risques psychosociaux au travail ou dans sa vie privée.

### **OBJECTIFS**

- Identifier les éléments qui nous déstabilisent et comprendre le pourquoi
- Distinguer les éléments constitutifs du lâcher-prise
- Identifier les impacts du lâcher-prise sur son corps et son mental
- Utiliser les techniques pour maîtriser ses pensées négatives et leurs impacts sur son comportement
- Formuler les questions qui permettent de se centrer sur l'essentiel pour relativiser
- Apprendre à prendre du recul et à trouver la bonne distance émotionnelle
- Apprendre à affronter la réalité telle qu'elle est et apprendre à relativiser
- Apprendre à s'écouter pour mieux gérer ses émotions.

### **MÉTHODE**

- Apport d'éléments théoriques
- Partage d'expériences.

### **INTERVENANT**

D' Carmelo Liberati, Médecin Chef de Service de la Santé et Sécurité au travail, spécialiste en psychopathologie du travail, de l'adulte et en psychologie sociale et des organisations, Hôpital Riviera-Chablais, Rennaz