



LES MECANISMES DU STRESS ET SA GESTION POSITIVE

LE STRESS



- Il faut accepter que le stress fasse partie de notre vie.
- Evitables ou non, les facteurs de stress sont multiples et demandent une faculté d'adaptation à laquelle nous répondons avec plus ou moins de réussite dans le présent, avec plus ou moins de conséquences sur notre équilibre futur.

**LE STRESS N'EST PAS UNE FATALITE MAIS
UNE REALITE**

- Il faut donc trouver une réponse en fonction de cette nouvelle exigence : s'adapter pour garder son équilibre.

LE STRESS, UNE AMBIVALENCE

- Le stress est ce qui peut arriver de meilleur à l'homme : comme son ancêtre, l'instinct de survie, le stress peut être vécu positivement.
- Le stress est ce qui peut arriver de pire à l'homme : si l'état d'urgence perdure, l'organisme se fatigue, s'essouffle puis s'asphyxie.
- C'est donc, entre autres, maintenir un juste degré de stimulation, permettant d'adapter ses performances et de renforcer ses capacités de résistance.

LE STRESS, CA FAIT MAL

- Phase d'alarme
- Phase de résistance ou d'adaptation
- Phase d'épuisement



GERER LE STRESS

- La gestion de soi
- La gestion des autres
- La gestion de l'environnement
- Prévention
- Observation
- Faire Face



CATHERINE MAUNOURY

Ecuyère du ciel, Catherine MAUNOURY se distingue dans l'art de la voltige aérienne. Pilote d'avion brevetée depuis l'âge de 17 ans, elle a atteint les plus hauts niveaux dans sa discipline.

Double Championne du Monde, dix fois Championne de France, Catherine MAUNOURY s'est également vue décerner de nombreuses distinctions : Médaille de l'Aéronautique, Prix Icare, Légion d'Honneur, Ordre du Mérite.

Désormais retirée de la compétition, elle se consacre au meeting aérien et est instructrice de voltige de haut niveau. Elle est l'auteur d'un ouvrage intitulé L'étrange Bonheur de Voler paru en 2007.

Catherine MAUNOURY a rejoint notre équipe d'intervenants afin de faire bénéficier les professionnels de son expérience de compétitrice de haut niveau. Elle propose des journées de formation sur différents thèmes adaptés aux besoins de votre entreprise, par exemple: gestion et optimisation du stress, gestion du risque, bon usage du coaching.

