



Cher(es) Collègues

Vous trouverez dans ce support des conseils et quelques propositions pour mieux appréhender cette période de confinement.

Les liens proposés vous permettront d'accéder selon vos besoins à des supports vidéos ou à des articles pour vous aider à réguler votre stress et vous aider à agir avec des outils faciles d'accès (méditation, sophrologie, yoga, cohérence cardiaque...).

Nous restons à votre écoute pour favoriser de bonnes conditions de vie et de travail à la maison.

L'équipe FTLV
Académie de Grenoble

HOW TO REDUCE STRESS AND ANXIETY



Réguler son stress, C'est agir à 3 niveaux :

Physiologique

- Hygiène de vie
- Techniques de relaxation

Comportemental

- Affirmation de soi
- Techniques de faire face

Cognitif

- Identification et réévaluation des stressseurs





2 grands types de ressources



Physiques

exercice,



alimentation,
récupération



INDIVIDUELLES

Intellectuelles

connaissance,
concentration,
attention



Psychologiques

résilience, optimisme,
persévérance,
motivation, émotions
positives



Sociales

capacités à gérer le juste
distance, prise de recul



SOCIALES

Soutien de son entourage proche et
lointain (écoute, réflexion, information,
recherche de moyens et d'axes de
progrès)



BOITE A OUTILS



Comment agit le stress sur
notre corps ?

Bien vivre le confinement à la
maison



Gérer le stress et l'inquiétude
durant l'épidémie ?

Organisation du Télétravail



Résilience et Covid 19





BOITE A OUTILS



MEDITATION



SOPHROLOGIE



ECOLE DU DOS



YOGA



COHERENCE
CARDIAQUE



Exercice cohérence
cardiaque anti stress

