

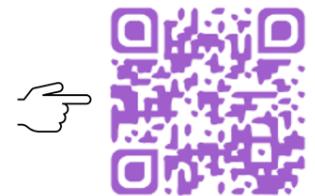
Alors, ça stresse !?

Chaque être humain connaît un certain niveau de stress.
Mais qu'est-ce que le stress ? explications ...

En fait, le **corps humain est conçu pour subir le stress et y réagir**. Lorsque vous rencontrez des changements ou des défis, votre corps produit des réponses physiques et mentales. C'est le stress.

Le stress peut être positif, nous gardant **alertes, motivés** et prêts à éviter le danger. Par exemple, si vous avez un **test important**, un **oral** devant la classe ou des **examens** à venir, une réponse au stress peut aider votre corps à travailler plus fort et à rester éveillé plus longtemps. Le stress devient seulement un problème lorsque les facteurs de stress persistent sans soulagement ni périodes de relaxation.

Source : Cleveland Clinic



Vidéo sur le stress disponible avec le QR code suivant :

Les coachs pédagogiques sont là pour vous !

L'équipe des coachs pédagogiques du GYRE vous aide à gérer le stress afin d'optimiser vos performances. Ensembles, nous élaborons des stratégies, vous préparons à affronter des épreuves et mettons en place une organisation pour éviter d'être débordé ou de tomber dans l'épuisement.

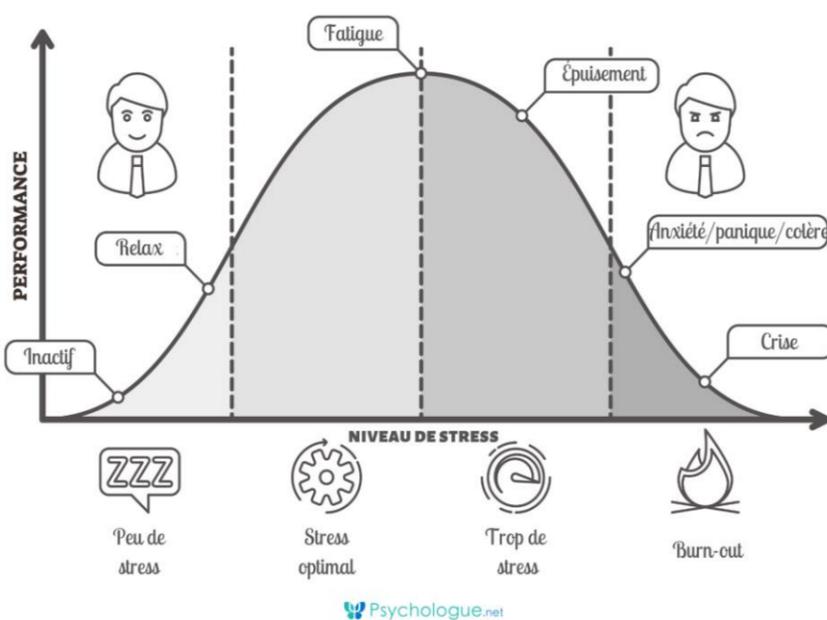
N'hésitez donc pas à faire appel à nous !

Plus d'info ?

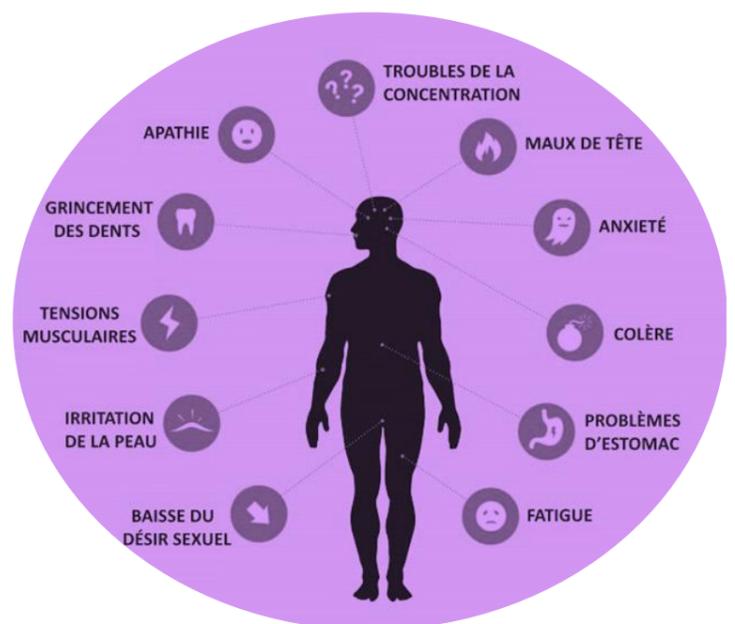
La bibliothèque du GyRe a sélectionné pour vous des ouvrages sur le stress et sa gestion :



La courbe du stress :



Les symptômes du stress :



Source : Pharm-axe

