

Titre : **Gérer son stress.**

Durée : 15 minutes

Animateur : **Marc**

Verillotte

Emission : **TEDx TALK**

Mots-clés :

- Stress
- La zone de confort
- types de réflexions
- Astuces pour mieux gérer son stress.

-Mr Marc partage son histoire vécue avec le public en présentant le mot "stress" .

- Il explique qu'il y a deux types de réflexions face à deux situations différentes :

(réflexion traditionnelle) : La zone de confort

(réflexion adaptée à la crise) : La zone de stress

➤ **La réflexion traditionnelle qui fonctionne au zone de confort est lente .**

➤ **La réflexion adapté à la crise est rapide**

-Mr Marc propose les meilleures clés pour ne pas laisser déborder par un stress intense :

Il faut :

1- Respirer .

2- Garder le calme .

3- Essayer de s'exposer progressivement aux épreuves pour s'adapter à la pression pour performer le stress .

