

Gestion du stress



Farre Sylvie
Directrice commerciale d'une
industrie pharmaceutique



DÉFINITION DU STRESS

Ensemble de réactions physiques et physiologiques face à une situation particulière.

Signes du stress :

- Tremblements
- Troubles de la parole
- Transpiration excessive (mains, visage)
- Perte de mémoire
- Sensation de lourdeur digestive, vomissement
- **EXTRÊME MALAISE**



POURQUOI JE SUIS STRESSÉ ?

- **PEUR DE L'INCONNU**
- **PERTE DE CONFIANCE**
- **PERTE DE LA MAÎTRISE DE LA SITUATION**
- **PEUR DE L'IMPRÉVISIBLE**
- **LE JUGEMENT DES AUTRES**

POURQUOI JE SUIS STRESSÉ ?

- PEUR DE L'INCONNU
- PERTE DE CONFIANCE
- PERTE DE LA MAÎTRISE DE LA SITUATION
- PEUR DE L'IMPRÉVISIBLE
- LE JUGEMENT DES AUTRES

- VOUS AVEZ PRÉPARÉ L'ORAL = VOUS SAVEZ COMMENT ÇA VA SE PASSER !
- *"FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT" (T.S)*
- S'APPROPRIER SON HISTOIRE
- ANTICIPATION DES QUESTIONS
- SE CONCENTRER SUR SOI !

