

Gestion du stress

[Accueil](#) > [Vie du personnel](#) > [Santé](#)

Le stress est le moyen par lequel l'homme s'adapte aux évènements extérieurs qui sont ressentis comme une agression. De par les réactions neurologiques et hormonales qui l'accompagne, le stress se manifeste physiquement. Nous pouvons distinguer des techniques physiques, mentales et organisationnelles. Comment gérer, les signes, les exercices indispensables... - Consulter le guide "La gestion du stress"