LA GESTION DU STRESS

Zones impact ou hors impact

Zone impact

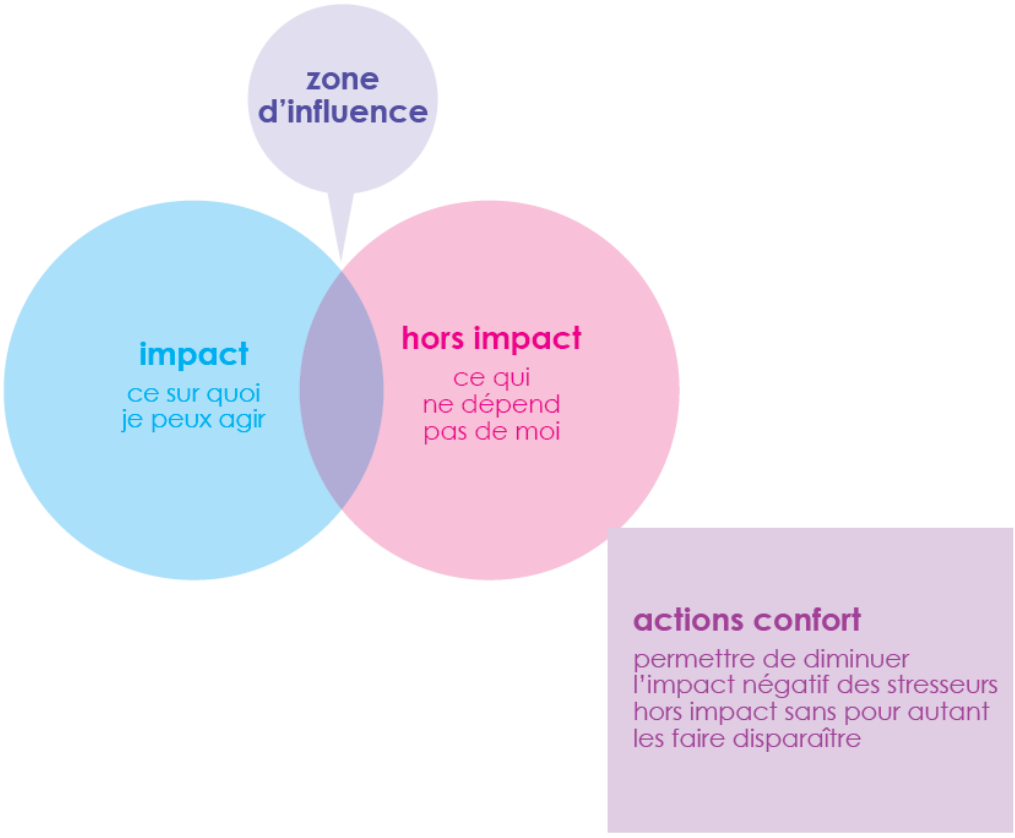
Stresseurs sur lesquels je peux agir. Mise en place d'un plan d'action. Je décide, j'agis, et cela change en faisant disparaître le stresseur.

Zone hors impact

Stresseurs sur lesquels je ne peux pas agir car cela ne dépend pas de moi. Dans ce cas je ne peux pas faire disparaître le stresseur mais venir diminuer les effets néfastes de ce dernier par la mise en place d'actions confort.

Zone d'influence

Il s'agit de notre pouvoir d'influence mais à une échelle minime. Je peux agir mais seul cela ne changera pas forcément.



- Quels sont les stresseurs sur lesquels vous pouvez agir ? Comment pourriez-vous les faire diminuer ?
- Quels sont les stresseurs qui ne dépendent pas de vous ? Quelles actions confort pourriez-vous mettre en place pour diminuer l'impact négatif de ces stresseurs, sans pour autant pouvoir les faire disparaitre ?