

DÉCONSTRUIRE SON STRESS, UN INGRÉDIENT À LA FOIS.



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

Vos stresseurs:

Contrôle faible

Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.

Imprévisibilité

Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.

Nouveauté

Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.

Égo menacé

Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.