

FEMINA

Inclusion of Women in the Cultural & Creative Sector

Pr. No. 2022-1-LU01-KA210-VET-000081625

Programme de formation mixte :
Inclusion et diversité dans le secteur culturel
et créatif (CCS)



*Programme Erasmus+, Action clé 2 : Partenariats pour la coopération, Partenariat
à petite échelle*

**Femina - Inclusion des femmes dans le secteur culturel et
créatif**

Programme de formation mixte :

Inclusion et diversité dans le secteur culturel et créatif (CCS)

Gestion du stress dans le secteur culturel et créatif

Auteur:

Mr. Tsvetomir Budakov, Luxembourg Creative Lab a.s.b.l.

Mrs. Kristina Chavdarova, Luxembourg Creative Lab a.s.b.l.

Prof. Dr. Petyo Budakov, Budakov Films EOOD

Keti Tserovska, Budakov Films EOOD

Asst. Prof. Dr. Yordan Karapenchev, Sofia University "St. Kliment Ohridski"

COPYRIGHT: ALL PROJECT RESULTS ARE LICENSED UNDER CREATIVE COMMONS
ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-SHAREALIKE 4.0 INTERNATIONAL (CC BY-NC-SA 4.0)



Table des matières

Déclaration de droits d'auteur pour le module de formation	3
Clause de non-responsabilité	3
À propos de Femina	4
Unité 1 : Le bon, le mauvais et le laid stress	5
Unité 2 : Conseils et astuces pour réduire le stress	10
Unité 3 : Renforcer la confiance en soi pour lutter contre le stress	17
Bonnes pratiques	21
Conseils et recommandations	23
Glossaire	24
Références	25
Vérifiez vos connaissances (choix multiple avec une seule réponse correcte)	26

Déclaration de droits d'auteur pour le module de formation

Le contenu de ce module de formation relève de la propriété intellectuelle et est librement accessible à tous les utilisateurs. Ce module de formation est protégé par la licence Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International License. Vous êtes libre de:

Partager - copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format.

Adapter - remixer, transformer et développer le matériel sous les conditions suivantes :

Attribution - Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire d'une manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggérerait que le donneur de licence vous approuve ou approuve votre utilisation.

Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.

Partage à l'identique - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.

Toute utilisation ou reproduction non autorisée du contenu de ce module de formation sera considérée comme une violation de la loi sur les droits d'auteur et fera l'objet d'une action en justice.

Clause de non-responsabilité

Le programme de formation FEMINA a été développé comme un programme de formation mixte, combinant l'apprentissage en ligne (étude indépendante reposant sur des ressources d'apprentissage en ligne) et des activités en salle de classe animées par un formateur qualifié. Les unités de ce module sont conçues pour fournir aux apprenants les informations les plus importantes concernant le sujet du module, conformément aux résultats des analyses menées dans le cadre du projet FEMINA.

Le contenu d'apprentissage fourni ici est destiné à servir à l'apprentissage autonome et ne prétend pas couvrir tous les aspects possibles et les questions connexes en ce qui concerne le sujet traité. Les utilisateurs sont seuls responsables de s'assurer qu'ils disposent du matériel, des logiciels, des équipements de télécommunication et des services Internet suffisants et compatibles nécessaires à l'utilisation du campus et des modules en ligne.

À propos de Femina

Femina - Inclusion des femmes dans le secteur culturel et créatif (2022-1-LU01-KA210-VET-000081625) est un projet collaboratif financé par Erasmus+ qui vise à promouvoir la participation des femmes dans le secteur culturel et créatif. Le projet implique deux partenaires, Luxembourg Creative Lab a.s.b.l. et Budakov Films Ltd, qui ont une grande expérience de travail avec des personnes créatives sur divers projets et initiatives. Au cours de notre recrutement et de notre recherche de pigistes, nous avons identifié des groupes spécifiques de femmes dans le secteur culturel et créatif :

Les femmes ayant une formation créative qui ne sont actuellement pas employées dans le même domaine mais qui ont le potentiel d'apporter leurs compétences et leur expertise.

Les femmes qui peuvent manquer de confiance dans leurs compétences numériques, bien qu'elles soient activement impliquées dans le secteur culturel et créatif.

Les femmes qui sont actuellement employées mais qui aspirent à se lancer dans une carrière d'entrepreneur ou de freelance dans le secteur culturel et créatif.

En identifiant et en répondant aux besoins spécifiques et aux défis rencontrés par ces sous-segments de femmes, le projet vise à favoriser l'inclusion, à soutenir leur développement professionnel et à leur donner les moyens de s'épanouir dans le domaine de la culture et de la création.

Unité 1 : Le bon, le mauvais et le laid stress

Tags : stress, motivation, eustress, concentration, burnout, santé mentale

Unité 1 - Introduction

La réaction de stress, également connue sous le nom de "combat ou fuite", est un mécanisme de survie inné qui a aidé nos ancêtres à faire face à des menaces immédiates. Face à une menace perçue, l'organisme libère des hormones de stress (telles que l'adrénaline et le cortisol), qui le préparent à l'action.

La réaction au stress n'est pas intrinsèquement mauvaise et débilite. La modification de la chimie du cerveau déclenche un changement physiologique qui accroît tout, de la vivacité d'esprit et de l'énergie à la force physique brute.

Si la réaction au stress est cruciale dans les situations d'urgence, une activation prolongée ou un stress chronique peuvent avoir des conséquences négatives sur la santé physique et mentale. Dans cet article, nous aborderons les bons, les mauvais et les vilains côtés de cette réaction naturelle et nous verrons comment nous pouvons exploiter son potentiel.

1.1. Ce qui se passe réellement dans votre corps lorsque vous êtes stressé

Le stress peut avoir des effets psychologiques et physiologiques sur les femmes. Bien que certains des symptômes du stress ne soient pas spécifiques au sexe, les femmes peuvent être plus enclines à éprouver des sentiments de culpabilité, de doute de soi ou de perfectionnisme, ce qui peut avoir un impact sur leur bien-être émotionnel. Il est essentiel d'aborder l'impact psychologique du stress et de fournir des conseils pour renforcer la confiance en soi, gérer le doute et favoriser un état d'esprit positif.

Physiologiquement, le stress peut se manifester par des symptômes physiques plus fréquents chez les femmes, comme des maux de tête, des problèmes digestifs ou des déséquilibres hormonaux. Il est donc essentiel de promouvoir des pratiques d'autogestion de la santé qui répondent spécifiquement au bien-être des femmes.



Image 1 – Les maux de tête sont un symptôme courant du stress. Source: drexel.edu

Lorsque vous êtes stressé, votre corps réagit en augmentant votre rythme cardiaque et votre tension artérielle, en provoquant une respiration rapide et superficielle et en créant une tension musculaire. Vous devenez plus alerte, vos sens sont exacerbés et vous pouvez commencer à transpirer. Le stress peut également affecter votre système digestif, affaiblir votre système immunitaire, perturber votre sommeil et avoir un impact sur vos émotions et vos fonctions cognitives.

Il est important de reconnaître les facteurs de stress spécifiques auxquels les femmes chefs d'entreprise peuvent être confrontées. La conciliation de rôles multiples, tels que la gestion d'une entreprise, la gestion d'un ménage et la prise en charge des membres de la famille, peut être source de stress important.

En outre, les femmes peuvent être confrontées à des préjugés et à des stéréotypes sexistes dans le monde des affaires, ce qui entraîne des difficultés et des pressions supplémentaires. Si, en tant que femme chef d'entreprise, vous avez été confrontée à de tels facteurs de stress, vous savez certainement à quel point il peut être désagréable d'y faire face.

1.2. Existe-t-il un bon stress ?

Bien que cela puisse sembler contre-intuitif, il existe un concept connu sous le nom de "bon stress" ou "eustress". L'eustress désigne une forme positive de stress qui peut être motivante, excitante et stimulante. Contrairement au stress négatif (détresse), qui submerge et affecte

négalement le bien-être, l'eustress peut avoir des effets bénéfiques sur les performances et l'épanouissement personnel.

Cependant, il n'existe pas de règle fixe pour induire ce que l'on appelle le stress positif. Ce qui peut être une cause d'eustress pour une personne peut être pénible pour une autre. Cela dépend des perceptions individuelles, des mécanismes d'adaptation et des circonstances personnelles.

Il est important de reconnaître ses limites et de prendre soin de soi en priorité pour gérer efficacement le stress, qu'il soit perçu comme positif ou négatif.

Cela dit, un stress positif peut avoir un ou plusieurs des effets bénéfiques suivants.

- **Motivation et concentration**

L'eustress peut apporter un sentiment de motivation et de concentration, vous aidant à respecter les délais, à accomplir des tâches et à atteindre des objectifs. Elle peut servir de force motrice pour vous pousser à sortir de votre zone de confort et à relever de nouveaux défis.

Pour en savoir plus sur le maintien de votre motivation dans un environnement hautement compétitif tel que le secteur culturel et créatif, consultez le module 7 : Motivation.

- **Amélioration des performances**

Dans certaines situations, un stress modéré peut améliorer les fonctions cognitives, la mémoire et la créativité. Il peut améliorer la vigilance, les capacités de résolution de problèmes et la concentration, ce qui se traduit par une augmentation de la productivité et des performances.

- **Sentiment d'accomplissement**

Surmonter des défis et ressentir de l'eustress peut procurer un sentiment d'accomplissement et de satisfaction. Cela peut renforcer la confiance en soi, l'estime de soi et l'épanouissement personnel, car vous élargissez vos capacités et obtenez des résultats positifs.

- **L'enthousiasme et l'engagement**

L'eustress accompagne souvent des événements excitants ou passionnants, tels que le lancement d'un nouveau projet, la poursuite d'une passion ou la participation à des activités que l'on aime. Il peut générer un sentiment d'enthousiasme et d'engagement, rendant l'expérience plus agréable.

Pour induire un stress positif dans votre vie, vous pouvez essayer quelques techniques qui ont fait leurs preuves. Tout d'abord, le fait de se fixer des objectifs ambitieux mais à votre portée peut créer un sentiment d'excitation et de motivation. Ces objectifs doivent vous pousser à sortir de votre zone de confort et vous permettre d'évoluer et de vous réaliser.

En outre, vous pouvez saisir de nouvelles opportunités et élargir votre expertise professionnelle. Vous êtes encouragé à participer à des conférences, à des ateliers et même à des programmes d'apprentissage en ligne, ce qui peut générer de l'eustress en créant un sentiment d'excitation et d'anticipation de la croissance et de l'acquisition de nouvelles compétences. D'une certaine manière, votre décision de vous inscrire à FEMINA peut être perçue comme une source d'eustress, car vous êtes activement exposé à de nouvelles idées et de nouveaux concepts, que vous devez apprendre. Vous êtes également conscient du fait que les modules sont suivis de tests, ce qui peut être perçu comme un facteur de stress.

Cependant, étant donné que vous avez pris le temps de quitter votre emploi du temps chargé d'entrepreneur pour continuer à travailler sur ce cours, il est probable que vous allez acquérir de nouvelles compétences. Si vous adoptez le bon état d'esprit, cela vous aidera à passer le cap, tout en améliorant votre vigilance.

1.3. La face cachée du stress

En tant que femme chef d'entreprise, une exposition prolongée à un stress excessif peut avoir plusieurs conséquences négatives, notamment une altération de la prise de décision et une diminution de la créativité. En tant que femme, le stress peut avoir un impact négatif sur votre corps, ce qui est sensiblement différent de ce que vivent les hommes.

Par exemple, les femmes ont tendance à être plus expressives sur le plan émotionnel et peuvent éprouver des niveaux plus élevés de détresse émotionnelle due au stress. C'est également le cas des artistes, de sorte que les femmes travaillant dans le secteur culturel et créatif peuvent être particulièrement sujettes aux effets du stress. Bien qu'il s'agisse d'une conjecture, il n'est pas nécessaire d'être le sujet du test pour le prouver. Le stress peut se manifester par des sentiments accrus d'anxiété, d'inquiétude ou de rumination, ce qui peut encore exacerber l'impact du stress sur votre bien-être général.

En outre, les femmes présentent des taux plus élevés de certains problèmes de santé, tels que les troubles auto-immuns, la dépression et l'anxiété, dont on sait qu'ils sont influencés négativement par le stress. La combinaison du stress et de ces conditions de santé sous-jacentes peut créer un fardeau plus important sur la santé physique et mentale des femmes.

Parmi les conditions plus spécifiques qui peuvent être induites par une exposition prolongée au stress, on peut citer, sans s'y limiter

- **Burnout**

Jongler avec de multiples responsabilités et les exigences de la gestion de votre entreprise peut augmenter le risque d'épuisement professionnel. Un stress prolongé peut conduire à l'épuisement, à une baisse de motivation et à une diminution de la productivité, ce qui a un impact sur votre bien-être général.

- **Problèmes de santé physique**

Le stress chronique peut avoir des effets néfastes sur la santé physique. Il peut contribuer au développement ou à l'aggravation de divers problèmes de santé, tels que les problèmes cardiovasculaires, l'affaiblissement de la fonction immunitaire, les troubles digestifs et les déséquilibres hormonaux. Ces problèmes de santé peuvent affecter votre capacité à gérer efficacement votre vie professionnelle et personnelle.

- **Défis en matière de santé mentale**

Une exposition prolongée au stress peut avoir un impact négatif sur votre santé mentale. Vous risquez de souffrir davantage d'anxiété, de dépression et de troubles de l'humeur. La pression constante, l'incertitude et les défis associés à la gestion d'une entreprise peuvent contribuer à des sentiments d'accablement, de doute de soi et de syndrome de l'imposteur.

Le stress chronique peut altérer les fonctions cognitives, notamment la mémoire, la concentration et les capacités de prise de décision. Cela peut entraver votre capacité à faire des choix clairs et stratégiques, ce qui peut avoir un impact sur le succès et la croissance de votre entreprise.

Le stress peut nuire à la créativité et à l'innovation, deux aspects essentiels de la réussite entrepreneuriale. Lorsque l'on est constamment stressé, il peut être difficile de sortir des sentiers battus, de trouver de nouvelles idées et de s'adapter à l'évolution des tendances du marché.

Cela peut avoir des conséquences financières pour votre entreprise. Une baisse de la productivité, des difficultés à prendre des décisions et des relations tendues peuvent avoir un impact sur la stabilité financière et la croissance de l'entreprise, ce qui engendrera davantage de stress à l'avenir. Si rien n'est fait, ce cercle vicieux peut ruiner votre carrière. C'est pourquoi il est impératif de trouver des moyens de contrer le stress négatif.

Principaux enseignements

- Physiologiquement, le stress peut se manifester par des symptômes physiques plus fréquents chez les femmes, tels que des maux de tête, des problèmes digestifs ou des déséquilibres hormonaux. Il est donc essentiel de promouvoir des pratiques d'autogestion de la santé qui tiennent compte du bien-être des femmes.
-
- Ce qui peut être une cause d'eustress pour une personne peut être pénible pour une autre. Cela dépend des perceptions individuelles, des mécanismes d'adaptation et des circonstances personnelles.
-
- Le stress chronique peut nuire à votre capacité à gérer votre entreprise et conduire à une instabilité financière qui, à son tour, génère davantage de stress.

Recommandations de lectures complémentaires

Le stress peut diminuer la motivation au travail. Cependant, les facteurs de stress peuvent être atténués grâce à certaines des mêmes techniques que celles utilisées pour améliorer la motivation. Pour plus d'informations, consultez le module 7 : Motivation des femmes chefs d'entreprise.

Références pour l'unité 1 :

Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks.

McGonigal, K. (2016). The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It. Avery.

Unité 2 : Conseils et astuces pour réduire le stress

Tags : gestion du temps, routine, pauses, espace de travail

Unité 2 - Introduction

Comprendre et gérer le stress est important pour votre santé physique et mentale, ainsi que pour votre bien-être général. En mettant en œuvre des techniques de réduction du stress, vous pouvez améliorer votre productivité, renforcer vos relations, maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée et bénéficier d'une meilleure qualité de vie. Donner la priorité à la gestion du stress est un investissement dans votre santé, votre bonheur et votre réussite à long terme.

Toutefois, cela est plus facile à dire qu'à faire. Travailler moins est souvent un luxe que les entrepreneurs ne peuvent pas se permettre. Les femmes, en particulier, sont confrontées à d'autres défis si elles doivent s'occuper de leur famille. Réduire le stress exige des efforts conscients et une meilleure gestion du temps pour réussir.

Dans l'unité suivante, nous explorerons quelques options pour y parvenir.

2.1. Trouver le temps

Trouver le temps de mettre en œuvre des techniques de gestion du stress peut s'avérer difficile pour les femmes chefs d'entreprise qui doivent concilier de multiples responsabilités au travail et dans leur vie privée. Pour donner la priorité à la gestion du stress, réservez du temps à cet effet dans votre agenda, sous forme de rendez-vous non négociables. Identifiez de petites plages de temps tout au long de la journée pour des pratiques telles que la respiration profonde ou la pleine conscience.

Ces plages de temps peuvent ne pas vous sembler évidentes, alors que vous êtes très occupé, mais si vous cherchez bien, vous serez surpris d'en trouver de nombreuses. Voici quelques exemples qui vous ont peut-être échappé.

- Routine matinale

Profitez de votre réveil pour intégrer des pratiques de gestion du stress. Il peut s'agir simplement de passer quelques minutes à faire des exercices de respiration profonde, à pratiquer la gratitude ou à fixer des intentions positives pour la journée. Vous pouvez également prendre quelques instants pour vous adonner à des rituels créatifs, comme tenir un journal, faire des croquis ou écouter de la musique qui stimule votre créativité. Une chose aussi simple que cela peut vous donner un avantage surprenant dans le monde compétitif du secteur culturel et créatif.

- Pauses créatives

Au lieu de passer immédiatement d'une tâche à l'autre, faites de courtes pauses pour vous ressourcer. Profitez de ces moments pour vous adonner à des activités anti-stress telles que des étirements, une courte promenade ou l'écoute d'une musique apaisante. Vous pouvez également intégrer de courtes pauses créatives entre les tâches pour recharger votre énergie. Si, par exemple, vous êtes un artiste, vous pouvez profiter de ces moments pour vous adonner à des activités qui stimulent votre créativité, comme expérimenter avec du matériel artistique.

- Les trajets domicile-travail comme temps de réflexion

Si vous avez un trajet à faire, transformez-le en un moment de réflexion créative. Écoutez des podcasts inspirants, de la musique qui stimule votre imagination ou observez simplement le monde qui vous entoure. Considérez ces moments comme des opportunités d'idées créatives et d'expression personnelle. En outre, vous pouvez pratiquer la pleine conscience ou la respiration profonde, ou même utiliser des applications de méditation guidée pour vous détendre et vous recentrer avant ou après une journée de travail bien remplie.

- Pause déjeuner

Au lieu de considérer les pauses déjeuner comme de simples sessions de ravitaillement, voyez-les comme des opportunités d'exploration créative. Éloignez-vous de votre espace de travail et participez à des activités telles que le brainstorming. Laissez-vous inspirer par le monde qui vous entoure.

Il est difficile pour les entrepreneurs de se ménager du temps, mais s'accorder une pause à l'heure du déjeuner est bénéfique à long terme. Il peut être tentant de sauter le déjeuner ou de manger quelque chose rapidement lorsque vous êtes occupé, afin de pouvoir vous concentrer sur votre travail. Vous serez moins productif, moins créatif et moins concentré dans l'après-midi si vous n'avez pas pris un bon repas.

Considérez la détente à l'heure du déjeuner comme un investissement qui sera rentabilisé par une plus grande productivité plus tard.

- Créer un espace de travail

Établissez des rituels et des espaces de travail qui facilitent l'expression créative et favorisent la détente. Par exemple, vous créez un espace dédié au travail à la maison ou au bureau et vous disposez d'autres espaces dédiés au repos. Le fait de passer d'un endroit à l'autre vous aidera à vous détendre si nécessaire. Instaurez une forme de rituel qui accompagne le changement d'espace. Cet aspect est également important pour la motivation et nous l'aborderons en détail dans le module 7.

- **Fin de soirée**

Accordez la priorité à la relaxation avant le coucher afin de favoriser un meilleur sommeil et de gérer le stress. Créez une routine du soir comprenant des activités telles que la lecture d'un livre, un bain chaud, des étirements doux ou du yoga, ou encore la rédaction d'un journal afin d'évacuer toute tension résiduelle de la journée.

Éloignez-vous de vos appareils numériques au moins une heure avant d'aller vous coucher. La lumière bleue émise par l'écran peut faire croire à votre cerveau qu'il est plus tôt dans la journée et perturber votre cycle de sommeil. Le fait de ne pas dormir suffisamment augmentera certainement votre niveau de stress.

2.2. Activités physiques de détente

Tous les moyens de gérer le stress ne consistent pas à se reposer et à faire moins de choses. Si votre stress provient d'un travail cognitif, ce qui est souvent le cas dans le secteur culturel et créatif, le fait d'engager votre corps dans des activités peut être un bon moyen de vous sentir mieux.

L'activité physique est importante pour les femmes car elle favorise la santé physique, le bien-être mental, l'autonomie et les liens sociaux.

Il aide les femmes à développer leur confiance en elles, à prendre conscience de leur corps et à acquérir des compétences utiles dans la vie courante. La pratique d'un sport favorise une image corporelle positive, crée des opportunités de développement personnel et permet d'acquérir des habitudes d'activité physique tout au long de la vie pour une meilleure santé à long terme. Bien sûr, en tant qu'entrepreneur, vous ne pouvez pas consacrer autant de temps qu'un athlète professionnel, mais il existe des alternatives moins exigeantes qui peuvent vous aider. Nous allons en explorer quelques-unes :

- **Randonnées pédestres ou dans la nature**

Se promener tranquillement dans la nature ou faire des randonnées peut être apaisant et aider à se libérer l'esprit. Le fait d'être en plein air, entouré d'une beauté naturelle, peut procurer un sentiment de tranquillité et de détente.

- **Yoga**

Le yoga associe des mouvements doux, des étirements et une respiration profonde, ce qui en fait une pratique idéale pour la relaxation. Il favorise le bien-être physique et mental, augmente la flexibilité et réduit le stress. Le yoga restaurateur ou Yin yoga, en particulier, met l'accent sur la relaxation et le rajeunissement. Le yoga est devenu populaire ces dernières années en tant que stratégie de réduction du stress et certaines entreprises ont même organisé des séances de yoga pour leurs employés. Vous pourriez peut-être intégrer cette pratique à votre modèle d'entreprise et la pratiquer avec vos collègues et vos employés.

- **Tai Chi**

Le tai-chi est un art martial doux qui implique des mouvements lents et délibérés combinés à une respiration profonde. Il favorise la relaxation, l'équilibre et la pleine conscience. La pratique du tai-chi peut aider à relâcher les tensions physiques et mentales. Ces dernières années, les pratiques orientales ont suscité un intérêt croissant en tant que moyen d'atténuer le stress. Bien que la pratique des arts martiaux puisse sembler contre-intuitive, ce type d'exercice physique est connu pour réduire le stress.

- **Pilates**

Le Pilates est une méthode d'exercice à faible impact qui met l'accent sur la force centrale, la flexibilité et la conscience du corps. En outre, le Pilates favorise le lien entre le corps et l'esprit, la réduction du stress et le bien-être physique général. L'accent mis sur le contrôle des mouvements et la précision de l'alignement séduit les femmes à la recherche d'un programme d'exercices à faible impact mais efficace. Les cours et les studios de Pilates s'adressent spécifiquement aux femmes et leur offrent un environnement propice à la pratique de cette forme d'exercice.

- **Swimming**

La natation n'est pas seulement un excellent exercice cardiovasculaire, c'est aussi une activité apaisante qui peut favoriser la relaxation. Les mouvements rythmiques de la natation combinés à la flottabilité de l'eau peuvent aider à soulager le stress et la tension. En outre, c'est un exercice qui brûle efficacement les calories et qui peut contribuer à la gestion du poids. La natation augmente le métabolisme, brûle des calories et aide à maintenir un poids sain.

- **Pratiques de mouvement en pleine conscience**

Des pratiques telles que le Qigong, le Feldenkrais et la technique Alexander offrent aux femmes d'autres approches de la relaxation et de la gestion du stress. Elles impliquent des mouvements doux et délibérés combinés à la pleine conscience, à la prise de conscience de la respiration et à la connexion corporelle. En s'engageant dans ces pratiques, les femmes peuvent relâcher les tensions, améliorer la conscience de leur corps et promouvoir un sentiment de détente et de bien-être.



Image 2 – Techniques de mouvement en pleine conscience dans le Qigong. Source: totalgymdirect.com

Il est important de noter que les avantages de l'activité physique ne sont pas limités à un sexe spécifique. Les femmes comme les hommes peuvent tirer des avantages de la pratique d'un sport. Cependant, pour les femmes, être en forme peut offrir des avantages supplémentaires tels que l'autonomisation, l'acceptation du corps et la rupture avec les stéréotypes de genre. Il est essentiel de créer des environnements inclusifs qui soutiennent et encouragent la participation des femmes au sport à tous les niveaux de l'entreprise. Commencez par vous-même en tant que chef d'entreprise, puis étendez l'initiative à vos collègues et à vos employés.

2.3. Gérer le stress grâce à des routines d'autosoins

Les routines d'autosoins doivent être adaptées aux préférences et aux besoins de chacun. Ce qui fonctionne pour une femme peut ne pas fonctionner pour une autre. Il est donc important d'explorer et de découvrir les activités d'autosoins qui vous conviennent le mieux. L'intégration régulière de pratiques d'autosoins dans les habitudes quotidiennes peut vous aider à gérer efficacement le stress, à améliorer votre bien-être et à mener une vie plus équilibrée et plus satisfaisante. Cela vous permettra d'être un meilleur gestionnaire et d'exceller dans votre entreprise.

L'autosoin comporte de nombreux aspects - il est à la fois physique et émotionnel et doit être considéré comme une approche holistique pour être efficace.

2.3.1. Autosoins physiques

Pour commencer par l'aspect physique de l'autosoin, vous pourriez envisager de faire plus attention à vos habitudes alimentaires. Essayez d'avoir une alimentation équilibrée comprenant des aliments complets, des fruits, des légumes, des protéines maigres et des graisses saines. Restez hydraté en buvant suffisamment d'eau tout au long de la journée.

L'apport hydrique quotidien recommandé peut varier en fonction de divers facteurs tels que l'âge, le sexe, le niveau d'activité et l'état de santé général. Toutefois, une recommandation couramment citée est de boire environ 8 verres d'eau par jour, ce qui équivaut à environ 2 litres. Évitez la consommation excessive d'aliments transformés, d'en-cas sucrés et de caféine, car ils peuvent avoir un impact négatif sur votre niveau d'énergie et votre bien-être général. Les femmes qui travaillent dans le secteur culturel et créatif, ainsi que dans d'autres emplois non exigeants sur le plan physique, peuvent être plus exposées au risque de surpoids, qui comporte de nombreux risques pour la santé.

Il est toujours bon de donner la priorité à sa santé en programmant des examens réguliers, des dépistages et des rendez-vous de soins de santé préventifs. Des visites régulières chez des professionnels de la santé permettent une détection précoce et la prévention de problèmes de santé potentiels. Restez à jour en ce qui concerne les vaccinations, les dépistages et les pratiques recommandées de maintien de la santé afin de garantir un bien-être physique optimal.

Une fois par an est la fréquence optimale pour les examens de routine, sauf si votre médecin vous a explicitement prescrit autre chose ou si vous souffrez d'une maladie qui nécessite un suivi régulier à des intervalles de temps différents. Les PDG des grandes entreprises sont souvent obligés, en vertu de leur contrat de travail, de surveiller leur état de santé en se rendant régulièrement chez un médecin. Bien qu'il soit peu probable qu'un entrepreneur débutant ou un travailleur indépendant dans les industries culturelles et créatives soit soumis à de telles obligations légales, celles-ci sont révélatrices de l'importance de la question.

Rester en bonne santé et en bonne condition physique vous fera gagner beaucoup de temps et de stress à long terme. Ne pas tenir compte de son corps pour travailler davantage ne fera qu'accroître le stress et diminuer la productivité en raison des effets secondaires.

2.3.2. Autosoins mentaux

Un aspect essentiel et souvent négligé de l'autosoin mental est un sommeil réparateur suffisant. Établissez une routine de sommeil cohérente, créez un environnement propice au sommeil et visez 7 à 9 heures de sommeil de qualité chaque nuit. Un sommeil suffisant améliore les

fonctions cognitives, la mémoire, la concentration et les capacités de prise de décision. Un esprit bien reposé est plus alerte, plus créatif et plus apte à résoudre les problèmes de manière efficace.

La pratique de l'autocompassion est essentielle pour les femmes dans la gestion du stress. Il s'agit de se traiter avec gentillesse, compréhension et acceptation. Il faut éviter l'autocritique et prendre soin de soi sans culpabilité ni jugement. Les activités qui favorisent l'amour de soi, telles que les affirmations positives, l'autoréflexion ou les passe-temps qui procurent de la joie, peuvent favoriser un état d'esprit compatissant. Nous discutons plus en détail des affirmations positives et de leur différence avec les simples vœux pieux dans le module 7 : Motivation.

Enfin, et ce n'est pas le moins important, il est essentiel pour le bien-être général des femmes et la gestion du stress d'entretenir des relations sociales. La constitution d'un réseau de soutien composé d'amis, de membres de la famille ou de personnes partageant les mêmes idées peut apporter un soutien émotionnel, de la compagnie et un sentiment d'appartenance. La participation à des activités sociales, l'adhésion à des clubs ou à des groupes, ou la pratique de passe-temps qui impliquent une interaction avec d'autres personnes peuvent contribuer à créer des liens significatifs et à réduire le stress.

Pour en savoir plus sur les différentes options qui s'offrent à vous en matière de réseautage, consultez le contenu du module 5 : Réseautage pour les femmes entrepreneurs.

Principaux enseignements

- L'activité physique aide non seulement les femmes à développer leur confiance en elles, à prendre conscience de leur corps et à acquérir des compétences utiles dans la vie quotidienne, mais elle favorise également une image corporelle positive, crée des opportunités de développement personnel et de gestion du stress.
-
- Pour donner la priorité à la gestion du stress, prévoyez dans votre agenda des rendez-vous non négociables. Identifiez de petites plages de temps tout au long de la journée pour des pratiques telles que la respiration profonde ou la pleine conscience.
-
- La pratique de l'autocompassion est essentielle pour les femmes dans la gestion du stress. Il s'agit de se traiter avec gentillesse, compréhension et acceptation.

Recommandations de lectures complémentaires

Pour en savoir plus sur les différentes options qui s'offrent à vous en matière de réseautage, consultez le contenu du module 5 : Réseautage pour les femmes entrepreneures.

Nous abordons plus en détail les affirmations positives et la manière dont elles se distinguent des simples souhaits dans le module 7 : Motivation.

Références pour l'unité 2 :

Chatterjee, R. (2018). The Stress Solution: 4 Steps to a Calmer, Happier, Healthier You. Penguin Life.

Shaevitz, M. H. (1984). The Superwoman Syndrome. Penguin Books.

Brown, B. (2010). The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are. Hazelden Publishing.

Collard, P., & Stephenson, H. (2016). The Mindfulness Solution for Women: Harnessing the Power of Mindfulness to Nurture Your Body, Soul, and Spirit. The Experiment.

Hazlett-Stevens, H. (2005). Women Who Worry Too Much: How to Stop Worry and Anxiety from Ruining Relationships, Work, and Fun. New Harbinger Publications.

Unité 3 : Renforcer la confiance en soi pour lutter contre le stress

Tags : confiance, autonomisation, apparence, soins de la peau, tenues, affaires

Unité 3 - Introduction

La confiance en soi permet aux femmes d'affaires de développer une certaine résilience face au stress. Lorsque vous croyez en vos capacités et que vous vous faites confiance, vous êtes mieux équipée pour relever les défis et les revers. Votre confiance vous permet de rebondir dans les situations stressantes, d'en tirer des enseignements et d'aller de l'avant avec détermination.

Avoir davantage confiance en soi est une compétence qui s'acquiert. Il y a certaines choses que vous pouvez faire dans votre routine, votre apparence et votre comportement qui vous aideront à le projeter aux autres. Bien que l'approche "faire semblant jusqu'à ce qu'on y arrive" ne soit pas toujours scientifiquement fondée, en termes de confiance en soi, c'est en fait un bon point de départ.

Dans cette unité, nous explorerons quelques moyens de vous présenter comme plus confiant.

3.1. Comment avoir l'air sûr de soi

En adoptant consciemment une posture et un langage corporel positifs, vous projetez une image de confiance et d'assurance. Votre posture droite, votre langage corporel ouvert et vos expressions attentives créent une aura d'assurance et ont un impact positif sur la façon dont les autres vous perçoivent en tant que femme d'affaires confiante.

Il existe quelques astuces que vous pouvez utiliser à votre avantage :

- Tenir bon

Maintenez une posture droite, en gardant votre colonne vertébrale droite et vos épaules en arrière. Évitez de vous avachir ou de vous recroqueviller, car cela peut donner l'impression d'un manque de confiance en soi. Se tenir droit ne vous rend pas seulement plus grand physiquement, mais vous donne également un air de confiance et d'assurance.

- Langage corporel ouvert

Gardez un langage corporel ouvert et détendu. Évitez de croiser les bras ou les jambes, car cela peut créer une barrière et vous donner l'impression d'être fermé. Laissez plutôt vos bras pendre naturellement le long de votre corps ou faites des gestes volontaires lorsque c'est nécessaire. En gardant votre corps ouvert et réceptif, vous donnez l'impression d'être accessible et confiant.

- La tête haute

Relevez la tête avec assurance. Évitez d'incliner ou de baisser excessivement la tête, car cela peut donner une impression de soumission ou de manque d'assurance. Le fait de garder la tête droite et légèrement inclinée vers l'avant montre que l'on est attentif et que l'on s'engage.

- Expressions faciales

Soyez attentif à vos expressions faciales, car elles peuvent traduire votre confiance et vos émotions. Gardez une expression agréable et accessible, avec un sourire détendu et sincère le cas échéant. Évitez de froncer les sourcils ou de montrer des signes de stress ou de tension, car cela peut nuire à votre assurance.

- Contact visuel

Établissez et maintenez un contact visuel pendant les conversations et les interactions. Le contact visuel direct montre que vous êtes engagé, attentif et confiant. Toutefois, n'oubliez pas de trouver un équilibre et d'éviter de fixer les autres de manière excessive, car cela peut les mettre mal à l'aise. Maintenez un contact visuel naturel et respectueux afin de favoriser des relations constructives.



Image 3 – Pose à forte puissance contre pose à faible puissance. Source: blog.elixxier.com

L'image 3 montre clairement la différence entre les deux positions. L'image de gauche montre une femme qui projette de l'assurance simplement en gardant le dos droit, les épaules en

arrière et en établissant un contact visuel. Croiser les jambes est un geste typiquement féminin et n'est pas nécessairement considéré comme un langage corporel "fermé". La position asymétrique des jambes renforce encore cette impression.

L'image de droite est de nature beaucoup plus défensive, car la femme représentée garde ses deux mains devant son corps. Il est évident que les tenues ont aussi leur importance, mais dans le secteur culturel et créatif, il n'est pas nécessaire d'adhérer systématiquement à la tenue de ville. Si vous souhaitez en savoir plus sur les différents styles de tenues professionnelles, consultez le module 6 : Diriger comme une femme entrepreneur.

Le fait d'être plus confiant grâce à votre apparence peut également vous aider à atténuer le stress.

3.2. Comment s'habiller pour impressionner

Le choix de votre tenue vestimentaire joue un rôle important dans la projection d'une image confiante et professionnelle. Familiarisez-vous avec le code vestimentaire en vigueur dans votre secteur d'activité. Les différentes professions et lieux de travail peuvent avoir des directives spécifiques concernant la tenue vestimentaire appropriée. En vous habillant d'une manière conforme aux normes du secteur, vous montrez que vous comprenez les attentes et que vous prenez votre image professionnelle au sérieux.

Le secteur culturel et créatif peut être plus libéral que la plupart des autres secteurs et vous accorder une plus grande flexibilité. Certaines règles de base s'appliquent néanmoins. Choisissez des vêtements qui vous vont bien et qui flattent votre silhouette. Des vêtements mal ajustés ou trop larges peuvent donner une impression de négligence ou de manque d'attention aux détails. Inversement, des vêtements trop serrés ou trop révélateurs peuvent être gênants ou inappropriés dans un cadre professionnel. Choisissez des vêtements qui mettent en valeur vos traits naturels et vous permettent de bouger confortablement.

En exerçant votre confiance, vous pouvez réduire le stress en favorisant des relations plus saines, en évitant les obligations inutiles et en donnant la priorité à votre bien-être.

Faites attention aux détails de votre toilette pour compléter votre apparence confiante. Veillez à ce que vos cheveux soient bien coiffés et que votre maquillage, le cas échéant, soit fait avec goût. Choisissez des accessoires qui complètent votre tenue sans être trop imposants ou distrayants. Gardez à l'esprit que la simplicité et l'élégance sont souvent synonymes de force et de professionnalisme.

N'oubliez pas que l'affirmation de soi vous permet de communiquer efficacement, de fixer des limites, de prendre des décisions en toute connaissance de cause, de résoudre des conflits, de vous défendre et de garder le contrôle de votre propre vie.

Principaux enseignements

- "Faire semblant jusqu'à ce qu'on y arrive" est une bonne approche lorsqu'il s'agit de projeter sa confiance en soi. Il est prouvé que le fait d'agir avec confiance vous rend plus confiant.
-
- En exerçant votre confiance, vous pouvez réduire le stress en favorisant des relations plus saines, en évitant les obligations inutiles et en donnant la priorité à votre bien-être.

Recommandations de lectures complémentaires

Si vous souhaitez en savoir plus sur les différents styles de tenues professionnelles, consultez le module 6 : Diriger comme une femme entrepreneur.

Références pour l'unité 3 :

Murphy, J. (2011). Assertiveness: How to Stand Up for Yourself and Still Win the Respect of Others. McGraw-Hill Education.

Harris, R. (2011). The Confidence Gap: A Guide to Overcoming Fear and Self-Doubt. Trumpeter.

Storoni, M. (2017). Stress-Proof: The Scientific Solution to Protect Your Brain and Body--and Be More Resilient Every Day. TarcherPerigee.

Hanks, J. A. (2016). The Assertiveness Guide for Women: How to Communicate Your Needs, Set Healthy Boundaries, and Transform Your Relationships. New Harbinger Publications.

Bonnes pratiques

Anna Wantoch-Rekowski : Pour gérer efficacement le stress, il est important de donner la priorité aux soins personnels



engager efficacement leur public cible.

Anna Wantoch-Rekowski est propriétaire de l'agence de médias sociaux spryly. Depuis juin 2021, je transforme les présences en ligne des entreprises en véritables success stories. En tant qu'experte des plateformes de médias sociaux telles qu'Instagram, Facebook, LinkedIn et TikTok, elle aide principalement les clients de l'hôtellerie et des entreprises locales à maximiser leur portée et à

Nous utilisons des stratégies personnalisées et un contenu créatif pour accroître la visibilité de nos clients, augmenter leur nombre de followers et améliorer la notoriété de leur marque. Ayant moi-même travaillé dans ce secteur par le passé, je comprends les besoins et les défis du secteur de l'hôtellerie et des entreprises locales et j'utilise l'expertise que j'ai acquise pour positionner avec succès mes clients dans l'espace numérique.

Le monde des médias sociaux est en constante évolution et nous restons à l'affût des dernières tendances et des meilleures pratiques. Chez spryly, nous nous efforçons d'apporter un soutien individuel à nos clients, car leur réussite est la nôtre.

Quelle est l'importance de la gestion du stress ?

En tant que chef d'entreprise, la gestion du stress est cruciale, en particulier dans le domaine de la création où les clients ont souvent des délais serrés. Le stress peut avoir un impact important sur votre bien-être et sur le succès de votre entreprise.

Pour gérer efficacement le stress, il est important de donner la priorité à la prise en charge de soi. Faites des pauses régulières, pratiquez des techniques de relaxation telles que la respiration profonde ou la méditation, et adonnez-vous à des activités qui vous apportent joie et ressourcement. Déléguez des tâches chaque fois que possible afin d'alléger votre charge de travail et d'éviter l'épuisement.

Fixer des attentes réalistes avec les clients et communiquer ouvertement sur les délais peut également contribuer à réduire le stress. Hiérarchisez les tâches, établissez un calendrier et divisez les grands projets en tâches plus petites et plus faciles à gérer. N'oubliez pas de célébrer les réussites et les étapes importantes de votre parcours, car cela peut stimuler la motivation et réduire le stress.

Avez-vous rencontré des préjugés sexistes à l'égard de votre travail, lors de la présentation de votre portfolio ?

Non, je n'ai pas rencontré de préjugés sexistes à l'égard de mon travail lors de la présentation de mon portfolio. Les clients potentiels sont plus souvent surpris par mon âge que par mon sexe. Le fait d'être une femme entrepreneur et de travailler à son compte est de plus en plus courant et accepté dans la société d'aujourd'hui.

En termes de compétences, j'ai acquis un large éventail d'aptitudes qui ne sont pas l'apanage d'un sexe ou d'un autre. La réussite dans l'entrepreneuriat repose sur des qualités telles que la créativité, le leadership, la résolution de problèmes et la détermination, qui ne sont pas limitées à l'un ou l'autre sexe. J'ai affiné ces compétences grâce à l'expérience, à la formation continue et à un réseau de soutien.

Le sexe ne devrait jamais être un facteur déterminant dans l'évaluation des capacités ou du potentiel d'une personne en tant qu'entrepreneur. Je crois qu'il faut briser les stéréotypes et donner aux individus les moyens de poursuivre leurs passions, indépendamment des attentes de la société.

Disposez-vous d'un site web et/ou de comptes de médias sociaux professionnels et comment vous engagez-vous auprès du public en ligne ?

Oui, en tant que chef d'entreprise, je comprends l'importance d'une forte présence en ligne. J'ai un site web (www.spryly.de) qui est actuellement en cours de rebranding mais qui sera bientôt en ligne. En outre, j'entretiens des comptes de médias sociaux professionnels sur des plateformes telles qu'Instagram, Facebook et LinkedIn.

Il est essentiel de communiquer avec le public en ligne pour établir des relations et asseoir sa crédibilité. Je m'efforce de répondre aux questions et aux commentaires de mon public, car cela montre que j'accorde de l'importance à leur contribution et que je m'engage à fournir un excellent service à la clientèle. Je participe activement aux discussions, je partage des contenus utiles et je fournis des mises à jour sur mon travail et mes services.

Être présent dans le monde en ligne est essentiel pour un travailleur indépendant, car cela permet d'attirer des clients potentiels, de mettre en valeur son expertise et de rester en contact avec les tendances du secteur. Cela me permet d'atteindre un public plus large, de me forger une réputation et de gagner la confiance de mon marché cible. En m'engageant activement auprès de la communauté en ligne, je peux m'imposer comme un professionnel fiable et compétent dans mon domaine.

Conseils et recommandations

- Sur le plan physique, le stress peut entraîner divers symptômes plus fréquemment ressentis par les femmes, notamment des maux de tête, des problèmes digestifs et des déséquilibres hormonaux. Il est donc essentiel de mettre l'accent sur les pratiques d'autosoins qui visent spécifiquement le bien-être des femmes.
-
- Ce qui peut être une source de stress positif (eustress) pour une personne peut être pénible pour une autre, en fonction des perceptions individuelles, des mécanismes d'adaptation et des circonstances personnelles.
-
- Un stress prolongé peut entraver votre capacité à gérer efficacement votre entreprise et peut même conduire à une instabilité financière, créant ainsi un cycle de stress accru.
-
- La pratique d'une activité physique aide non seulement les femmes à prendre confiance en elles, à prendre conscience de leur corps et à acquérir des compétences importantes dans la vie quotidienne, mais elle contribue également à cultiver une image corporelle positive, à l'épanouissement personnel et à une gestion efficace du stress.
-
- Pour donner la priorité à la gestion du stress, prévoyez des plages horaires non négociables dans votre emploi du temps. En outre, identifiez de petites plages de temps tout au long de la journée pour pratiquer la respiration profonde ou la pleine conscience.
-
- La pratique de l'autocompassion est essentielle pour les femmes dans la gestion du stress. Il s'agit de se traiter avec gentillesse, compréhension et acceptation.
-
- Adopter l'approche "faire semblant jusqu'à ce qu'on y arrive" peut être bénéfique pour projeter de la confiance en soi. Les recherches suggèrent que le fait d'agir avec confiance peut en fait augmenter la confiance réelle d'une personne au fil du temps.
-
- Traduit avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)
-
- En pratiquant régulièrement la confiance, vous pouvez réduire le stress en favorisant des relations plus saines, en évitant les engagements inutiles et en accordant plus d'importance à votre bien-être.

Glossaire

- Assertivité - Capacité à exprimer ses pensées, ses besoins et ses limites de manière claire, respectueuse et confiante. L'affirmation de soi peut aider à gérer le stress en communiquant efficacement et en fixant des limites.
-
- Limites - Limites et directives personnelles que les individus établissent pour protéger leur bien-être physique, émotionnel et mental. Fixer des limites permet de maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée et de réduire le stress.
-
- Mécanismes d'adaptation - Stratégies ou techniques utilisées pour faire face au stress et à ses effets, qui peuvent varier d'une personne à l'autre.
-
- Détresse - Stress négatif qui dépasse la capacité d'une personne à y faire face, entraînant un sentiment d'accablement, d'anxiété et d'éventuels effets négatifs sur la santé.
-
- Eustress - Stress positif qui peut motiver et énergiser les individus, entraînant une augmentation de la productivité et un sentiment d'accomplissement.
-
- Pleine conscience - Pratique consistant à être pleinement présent et conscient du moment présent, sans jugement. Les techniques de pleine conscience, telles que la méditation ou la respiration profonde, peuvent contribuer à réduire le stress et à améliorer le bien-être.
-
- Résilience - Capacité à s'adapter et à rebondir face à l'adversité ou à des situations stressantes, à maintenir son bien-être émotionnel et à fonctionner efficacement.
-
- Techniques de relaxation - Activités ou pratiques conçues pour induire un état de relaxation, telles que les exercices de respiration profonde, la relaxation musculaire progressive ou l'imagerie guidée.
-
- Stress - Réponse de l'organisme à des pressions ou à des exigences externes ou internes, entraînant des tensions physiques, mentales ou émotionnelles.
-
- Autosoins - Pratiques et activités qui donnent la priorité au bien-être physique, mental et émotionnel d'une personne, contribuant à réduire le stress et à maintenir l'équilibre dans la vie.
-

- Autocompassion - Se traiter avec gentillesse, compréhension et acceptation, en particulier dans les moments de stress ou de difficulté. L'autocompassion consiste à se soutenir et à se soigner soi-même.
-
- Gestion du temps - Stratégies et compétences utilisées pour hiérarchiser efficacement les tâches, allouer du temps à diverses activités et réduire les sentiments d'accablement ou de stress liés aux contraintes de temps.

Références

Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks.

McGonigal, K. (2016). The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It. Avery.

Chatterjee, R. (2018). The Stress Solution: 4 Steps to a Calmer, Happier, Healthier You. Penguin Life.

Shaevitz, M. H. (1984). The Superwoman Syndrome. Penguin Books.

Brown, B. (2010). The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are. Hazelden Publishing.

Collard, P., & Stephenson, H. (2016). The Mindfulness Solution for Women: Harnessing the Power of Mindfulness to Nurture Your Body, Soul, and Spirit. The Experiment.

Hazlett-Stevens, H. (2005). Women Who Worry Too Much: How to Stop Worry and Anxiety from Ruining Relationships, Work, and Fun. New Harbinger Publications.

Murphy, J. (2011). Assertiveness: How to Stand Up for Yourself and Still Win the Respect of Others. McGraw-Hill Education.

Harris, R. (2011). The Confidence Gap: A Guide to Overcoming Fear and Self-Doubt. Trumpeter.

Storoni, M. (2017). Stress-Proof: The Scientific Solution to Protect Your Brain and Body--and Be More Resilient Every Day. TarcherPerigee.

Hanks, J. A. (2016). The Assertiveness Guide for Women: How to Communicate Your Needs, Set Healthy Boundaries, and Transform Your Relationships. New Harbinger Publications.

Vérifiez vos connaissances (choix multiple avec une seule réponse correcte)

1. Lequel des symptômes suivants n'est PAS un symptôme physiologique du stress qui peut être plus fréquent chez les femmes ?

- a) Maux de tête fréquents
- b) Problèmes digestifs
- c) Déséquilibres hormonaux
- d) Oubli

2. Quel est le terme utilisé pour décrire une forme positive de stress qui peut être motivante, excitante et stimulante ?

- a) Eustress
- b) Détresse
- c) Stress bénéfique
- d) Stress motivationnel

3. Quelle est la définition de l'épuisement professionnel, conséquence potentielle d'une exposition prolongée à un stress excessif ?

- a) Un état de fatigue extrême et d'épuisement accompagné d'une baisse de motivation et de productivité.
- b) Syndrome défini par le fait de penser que l'on ne mérite pas ce que l'on a accompli.
- c) Une baisse momentanée de la force physique
- d) Un état de créativité et d'innovation accru

4. Quels sont les exemples de techniques de gestion du stress qui peuvent être mises en œuvre tout au long de la journée ?

- a) Travailler plus longtemps et prendre moins de pauses.
- b) Ignorer le besoin de se détendre et d'être attentif.
- c) Incorporer des exercices de respiration profonde et des pratiques de pleine conscience.
(correct)
- d) Sauter les pauses déjeuner pour se concentrer davantage sur le travail.

5. Laquelle des techniques suivantes vise à réduire le stress ?

- a) Se livrer à une autocritique et à un jugement constructifs.
- b) Éviter de dormir l'après-midi.
- c) Pratiquer l'autocompassion.
- d) Se déconnecter des états émotionnels des clients.

6. Pourquoi est-il important d'établir une routine de sommeil cohérente pour prendre soin de soi sur le plan mental ?

- a) Elle aide à gérer la santé physique et le poids.
- b) Elle favorise les fonctions cognitives, la mémoire et les capacités de prise de décision.
- c) Elle favorise les liens sociaux et le sentiment d'appartenance.
- d) Elle réduit le stress grâce à des activités telles que les affirmations positives et l'autoréflexion.

7. Laquelle des activités suivantes est recommandée pour se détendre avant le coucher et gérer le stress ?

- a) Faire une randonnée dans la nature.
- b) Faire des pauses créatives.
- c) Pratiquer le tai-chi.
- d) Lire un livre ou pratiquer des étirements doux.

8. Quelle est l'astuce pour projeter de l'assurance par le biais du langage corporel ?

- a) Penchez-vous vers l'avant pour montrer que vous écoutez.
- b) Croisez les bras et les jambes pour vous protéger.
- c) Gardez une posture droite et un langage corporel ouvert.
- d) Évitez le contact visuel pour montrer votre supériorité.

9. Pourquoi est-il important de se familiariser avec le code vestimentaire en vigueur dans votre secteur d'activité ?

- a) Il vous permet de projeter une image confiante et professionnelle.
- b) Il vous aide à entretenir des relations plus saines avec votre partenaire romantique.
- c) Il vous permet de communiquer efficacement et de résoudre les conflits.
- d) Il favorise la simplicité et l'élégance de votre apparence.

10. Qu'est-ce que l'affirmation de soi vous permet de faire ?

- a) Communiquez efficacement et fixez des limites.
- b) Choisir des vêtements qui flattent la forme du corps.
- c) Faites preuve de force physique.
- d) Travaillez moins et minimisez ainsi les facteurs de stress que vous rencontrez.