

## Plan de travail

### Séance 2 – PSE - Le stress au quotidien



#### I – Les effets du stress sur la santé

A partir de l'étude du document 1 :

- Précisez le facteur de stress de Michel
- Indiquez les effets de son stress sur l'organisme
- Identifiez la phase de stress correspondant à la situation de Michel (à partir du document de cours de la séance 1)

#### II – Du stress aigu au stress chronique

Après étude du document 2, pourquoi peut-on parler de stress chronique dans le cas de Michel ?

#### II – Comment gérer son stress ?

A partir de l'étude des document 3 et 4 :

- Indiquez les mesures à prendre pour limiter le stress au quotidien.
- Indiquez les mesures à prendre pour limiter le stress au travail.

A partir de [la vidéo](#), indiquez quelles sont les autres moyens qui permettent de faire face à une situation stressante.

#### IV – Bilan