



# MIEUX GERER SON STRESS :

## TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES

### *A distance*

#### **FINALITE DE LA FORMATION**

---

Prendre du recul par rapport à ses réactions face au stress, acquérir des outils issus de la sophrologie pour gérer et anticiper les situations ressenties comme stressantes.

#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

---

- Comprendre les mécanismes du stress,
- Découvrir et pratiquer les techniques sophrologiques adaptées au stress,
- Apprendre à mieux gérer les situations de stress personnel et professionnel et les anticiper.

#### **PUBLIC CONCERNE**

---

Toute personne souhaitant acquérir des techniques de gestion du stress et volontaire pour une pratique en inter sessions.

#### **PREREQUIS**

---

Aucun

#### **MODALITES**

---

- **Durée** : 8 heures découpées en 3 séquences à distance
- **Type** : Distanciel
- **Méthodes et moyens pédagogiques** : Apports théoriques et pratiques, pratique de la sophrologie, auto-évaluation, support informatique et audio, livret
- **Validation des acquis** : QCM, tour de table, observation
- **Sanction de la formation** : Attestation de fin de formation, certificat de réalisation



## **PROGRAMME**

---

- **En amont du distanciel**

### **Auto-évaluation de son niveau de stress**

#### **La respiration**

- Les différentes respirations
- Exercices pratiques

- **Séquence 1 : 3 heures**

### **Le stress : définition, mécanismes**

### **Un super pouvoir à notre disposition : notre respiration**

#### **Pratique de la respiration**

- Les différentes respirations (claviculaire, thoracique, abdominale)
- Exercices de respiration – observation – modifications (rythme, temps d'inspiration/expiration)
- Soulager les tensions liées au stress

### ***Inter session : pratique en autonomie***

- **Séquence 2 : 2.5 heures**

### **Notre corps : véritable ressource à notre disposition**

- Retour d'expérience sur la pratique intersessions
- Apprendre à se détendre (physiquement et mentalement) avec des tensions/détentes corporelles
- Evacuation des tensions

### ***Inter session : pratique en autonomie + support avec schémas des exercices vus en séance distancielle***

- **Séquence 3 : 2.5 heures**

### **Savoir se protéger du stress !**

- Retour d'expérience inter sessions
  - Activer le positif et l'ancrer pour gagner en sérénité et en confiance
-