



MIEUX GERER SON STRESS : TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES

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 expérimenter des 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 : 14 heures / 2 jours non consécutifs

Type : Présentiel

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

❖ **Le stress**

• **Définition**

- Ami ou ennemi ?
- Stress aigu/stress chronique
- Niveau de stress perçu : auto-évaluation

• **Comprendre le stress**

- Stress aidant/stress limitant
- Les agents stressants
- Le stress c'est du CINE
- Sources de stress : auto-évaluation

• **Les mécanismes du stress**

- Les 3 phases
- Les manifestations physiologiques, psychologiques et émotionnelles

❖ **La respiration**

• **Ses différents niveaux**

- Exercices pratiques

• **Importance de la respiration abdominale**

- Diaphragme/système parasympathique

Séance de sophrologie guidée et enregistrée : lâcher-prise

❖ **Les techniques sophrologiques pour ...**

- Soulager les tensions liées au stress
- Se détendre physiquement et mentalement
- Être ancré et serein
- Se projeter positivement et en confiance

Pratiques sophrologiques en groupe et enregistrées pour une pratique en autonomie

Exercices « portables » à utiliser dans les situations quotidiennes