

Apprendre à gérer le stress au quotidien

Objectifs

- Techniques d'identification et de gestion du stress
- Acquisition d'outils-ressource
- Reconnaître et gérer ses émotions
- Sortir des automatismes et développer un regard neuf objectif
- Améliorer son écoute et sa communication

Contenu

Identification des stresseurs :

- Exprimer et faire le point sur les stress communs et personnels rencontrés

Origine et définition du stress :

- Réactions physiologiques
- Risque et types de signaux
- Création de ses propres lois anti-stress

Acquisition de pratiques sophrologiques

- Sophronisation : capacité à installer la détente dans les différentes parties corps
 - IRTER et techniques de mise en tension pour faciliter le relâchement
 - Sophro-déplacement du négatif : gestion des douleurs qu'elles soient physiques, mentales ou émotionnelles
 - Cohérence cardiaque : technique respiratoire de gestion du stress
- Cette approche sur 1 journée permettra de réaliser l'importance de prendre en compte la réalité et d'intégrer des pratiques pour limiter les stresseurs pouvant l'être et savoir se ressourcer pour compenser l'impact des stresseurs inévitables.*

Gestion des émotions pour faire face aux situations stressantes :

- Identifier les 5 émotions principales
- Comprendre le lien entre besoins et émotions
- S'exprimer grâce à la communication non-violente

Activer les schémas de pensée positifs :

- Importance de la formulation pour relater ce qui se passe que ce soit vécu positivement ou négativement
- Accepter le moment présent avec un regard neuf objectif
- Distinguer la vie et les conditions de vie extérieures
- Techniques d'apaisement du mental et des tensions

Acquisition de pratiques sophrologiques :

- Se connecter aux 5 sens pour s'ancrer dans le présent et renforcer les sensations positives
- Visualisation positive et intégration de ses propres ressources
- Relaxation dynamique d'ancrage et de lâcher-prise
- Technique respiratoire pour se détendre et se centrer

Méthodes pédagogiques

Méthodes issues de la sophrologie holistique ayant comme fondement la sophrologie caycédienne enrichie de concepts contemporains (tels que, entre autres, la psychologie analytique selon C. Jung, le Pouvoir du moment présent d' E. Tolle, la CNV par Marshall B. Rosenberg, Etre bien ça s'apprend selon L. Bourbeau, l'analyse transactionnelle d'E. Berne) et fournissant des outils pratiques favorisant les prises de conscience et l'autonomie des individus.

Cette approche sur 2 journées permettra d'objectiver la réalité et de prendre du recul. L'acquisition de techniques de réflexion et de communication favorisera une expression bienveillante et une gestion apaisée des difficultés rencontrées face aux situations stressantes.

Modalités d'évaluation

Évaluation écrite des acquis de la formation, bilan oral et questionnaire individuel de la formation. Questionnaire pré- et post-formation.

Public concerné

Tout professionnel

Prérequis

Maîtrise des savoirs de base

Durée formation

2 jours (14H)

3 groupes

Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar

Nous consulter pour nos autres sites de formation

Tarifs

Intra-établissement :

1 110 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :

220€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

Intervenant

Sophrologue

Contact

03 89 21 22 55

institut-formation.continue

@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap

03 89 21 22 50