

FORMATION - ATELIER

Gestion du stress
Techniques corporelles et énergétiques

(1 journée)



ATELIER DE GESTION DU STRESS

La gestion du stress, ça se vit, ça se pratique ! nous mêlons donc théorie pour comprendre ce qui se joue, et exercices de respiration, séances de méditation, et/ou yoga tout au long de la formation. La pleine conscience occupe une place importante dans le programme car il est indispensable d'apprendre à quitter le mode « pilote automatique ».

Public cible

Toute personne souhaitant diminuer son stress et apprendre à mieux vivre avec.

Objectifs

Cet atelier nous permet de nous créer notre propre « boîte à outils » anti-stress et nous aide à plusieurs niveaux :

- Comprendre comment le stress survient, comment il impacte notre vie, notre fonctionnement biologique, et quelles en sont les conséquences.
- Eliminer les stratégies antistress nocives ou inefficaces et découvrir des stratégies qui « marchent ».
- Faire le point sur notre rapport au stress. Nos points forts, nos points à travailler.
- Intégrer différentes techniques de respiration pour calmer le jeu ou/et renforcer notre énergie
- Nous initier à un parcours de yoga-méditation-relaxation, simple et efficace, facile à refaire seul.

Format : 1 jour - suivi/intervision ½ jour (en option) – coaching individuel 1h30 (en option)

PROGRAMME

Les concepts clés

Le lien corps-esprit
Distinguer bon et mauvais stress.
Quelle différence entre burnout et stress, stress et dépression, stress et anxiété...
Les causes du stress
Les indices signalant une accumulation de stress
Le rôle des émotions
Pourquoi gérer son stress ?

Quelle stratégie face au stress

Stratégies à éviter
Améliorer ses relations aux autres
Gérer ses émotions
S'orienter solution et action
Vivre en ligne avec ses valeurs
Comment le sport peut-il aider ?
De l'art de prendre la plume

Vous et votre stress

Questionnaire d'évaluation de votre vulnérabilité au stress
Identifier vos sources de stress
Vos atouts personnels face au stress

Mindfulness et yoga

En quoi peuvent-ils aider ?
Les différentes techniques de respiration vitalisante
Exercices de yoga sur tapis*
Méditation et relaxation

*Ces exercices de yoga, bien que puissants par leurs effets sur le système immunitaire et nerveux quand ils sont pratiqués régulièrement, sont à la portée de tous. Le but est que le participant puisse facilement les reproduire à la maison. Pas de prérequis donc. Pas de vêtements spécifiques. Ceci dit, privilégier le confort (éviter d'être serré à la taille par exemple)