

MIEUX GERER SON STRESS : TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES

FORMATION A DISTANCE

Code produit : 5GS_FOAD / Version : v1

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/EMPLOI VISE

Tout salarié souhaitant acquérir des techniques de gestion et d'anticipation du stress

PREREQUIS

Être volontaire pour une pratique en autonomie en inter sessions

MODALITES

Durée : 8 heures découpées en 3 séquences à distance

Type : Distanciel

Assistance technique et pédagogique : Chaque participant recevra, en même temps que sa convocation, le manuel d'utilisation à notre plateforme sécurisée dédiée. Il pourra s'il le souhaite tester et contacter au besoin notre support pour l'utilisation des outils de la formation à distance. Le bénéficiaire dispose également d'une assistance pédagogique de la part l'intervenant identifié dans tout le déroulement du parcours de formation.

Méthodes et moyens pédagogiques : Apports théoriques via supports remis à chaque participant en amont et en inter sessions. En distanciel, méthodes actives orientées vers la pratique. Partages d'expériences autour de la pratique de chaque participant. Evaluation de son propre stress et la gestion de ses émotions.

Nature des travaux demandés : Pratique des techniques sophrologiques (respiration, visualisations et tensions/détentes) entre chaque module distanciel

Validation des acquis : Attestation en fin de formation

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation, certificat de réalisation

Profil de l'intervenant : Formateur, sophrologue

PROGRAMME

- ❖ **En amont du distanciel**
 - **Auto-évaluation de son niveau de stress - questionnaire**
 - **La respiration**
 - Les différentes respirations
 - Exercices pratiques

- ❖ **MODULE 1**
 - **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)
Chaque personne expérimente les différentes respirations en posture assise puis debout – 20 minutes
 - Soulager les tensions liées au stress
Exercice de Libération des Tensions Inutiles – TDI – 10 minutes

Inter session : pratique en autonomie, répétition des exercices de respiration, ancrage, équilibre, présence à soi.

- ❖ **MODULE 2 :**
 - **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
Exercice de tensions/détentes associés à la respiration : détente physique et mentale + image ressource – 30 minutes
 - Evacuation des tensions
Exercice de Libération des Tensions Inutiles TDI – 10 minutes

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

- ❖ **MODULE 3 :**
 - **Savoir se protéger du stress !**
 - Retour d'expérience inter sessions
 - Activer le positif et l'ancrer pour gagner en sérénité et en confiance
Exercice de lecture du corps, ancrage, identification de ses ressources et projection positive – 45 minutes

LES + ASFO

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.