

MIEUX GERER SON STRESS : TECHNIQUES SOPHROLOGIQUES

Code produit : 5GS / Version : v1

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/EMPLOI VISE

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

Profil de l'intervenant : Formateur spécialisé dans le domaine, sophrologue caycédienne

PROGRAMME

❖ **Module 1 : 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

❖ **Module 2 : La respiration**

- **Ses différents niveaux**

- Exercices pratiques

- **Importance de la respiration abdominale**

- Diaphragme/système parasympathique

Séance de sophrologie guidée et enregistrée : lâcher-prise

❖ **Module 3 : 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

LES + ASFO

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

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.