



Apprendre à gérer votre stress en 5 techniques 2 jours SAN01

Objectifs

- Puiser ses ressources à la source.
- Etre capable de choisir la technique qui convient le mieux dans une situation donnée

Pré requis

Aucun

Public concerné

Tout public

Principes pédagogiques

Méthodes participatives.
Exposés
Exercices et jeux de rôles

Modalités de suivi

Evaluation du niveau atteint après la formation

1. Le stress

- Quantifier le stress.
- Discerner le stress positif et le stress négatif.

2. La sophrologie

- Passer en onde alpha.
- Mettre son mental au repos.
- Revenir à ses sens.

3. La visualisation

- Techniques d'imagerie mentales
- Prendre du recul
- Relaxation
- Recharge du système nerveux

4. La respiration

- Oxygéner ses cellules
- Techniques de détente par la respiration
- Apprendre à respirer

5. La phytologie

Plantes et compléments alimentaires au service du stress.

6. Les exercices physiques

- « Le muscle est le contrepoids du nerf. » Edmond Desbonnet (créateur de la culture physique)
- Trucs et astuces au bureau et hygiène physique dans sa vie extraprofessionnelle.

7. Conclusion : les principes de vie qui stabilisent son stress.