

ATELIER DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

THEME : Prévention et gestion du stress : devenir acteur de son stress, gérer son potentiel d'énergie en mode « green »

DUREE : ½ JOURNEE (3 HEURES) à 1 JOURNEE – Devis sur demande

OBJECTIFS

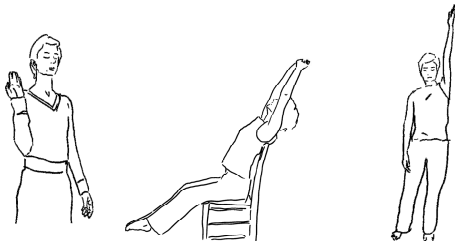
- Comprendre dans ses grandes lignes les principes physiologiques et biologiques du stress pour savoir « comment agir »,
- Apprendre des outils de détente rapides et efficaces issus de la sophrologie et/ou de l'automassage shiatsu pour mieux gérer la pression d'une journée de travail,
- Prendre conscience de la relation corps/esprit pour maîtriser les liens entre respiration, relaxation, visualisation et gestion du stress,
- Se détendre profondément en vivant un mieux-être dans une atmosphère de confiance, de respect de soi-même et de l'autre.

METHODE D'ANIMATION

Approche pédagogique basée sur l'expérimentation en ateliers interactifs complétée par des apports théoriques. Séances complètes de 30mn de sophrologie et/ou d'automassage shiatsu pour vivre une détente

profonde ; entraînement sur des exercices clés pour une appropriation d'outils concrets.

- *Stress et stresseurs ; mécanismes physiologiques et biologiques du stress ; facteurs psychologiques et subjectifs*
- *Exercices pour prendre conscience de sa représentation personnelle du stress (carte mentale, associations libres d'idées, construction de scénarios, réalisation de collages)*
- *Exercices de sophrologie et/ou de shiatsu : techniques respiratoires simples ; tension-détente musculaire ; exercices de visualisation pour aborder en confiance des situations stressantes ; pression digitale sur les lignes des méridiens (automassage shiatsu)*



(Illustrations Anne Papalia, tirées du livre

« La Détente/minute, plus de 100 gestes pour détendre votre corps et apaiser votre esprit » de Nathalie Bergeron-Duval et Géraldine Lemoine. Editions Tredaniel Editeur, mai 2008).

BREVE PRESENTATION DU MODULE

Apprendre à gérer son stress va devenir, au XXIème siècle, aussi important que la découverte de l'hygiène corporelle l'a été pour la santé au XIXème siècle. Dans un environnement de plus en plus mouvant, rapide, où les nouveaux outils de communication nous demandent d'être « partout à la fois », l'individu doit apprendre à se recentrer rapidement, anticiper et gérer les manifestations de stress pour en faire non pas un ennemi subi mais un allié, aiguillon de notre capacité d'action. Pour le manager, responsable d'équipe, il s'agit d'une compétence clé à développer pour son activité professionnelle.