



Techniques de créativité – Sophrologie – Shiatsu

Programme packagé sur 2 jours : Apprendre à gérer son stress de manière créative

- ▶ **Devenir acteur de la gestion de son stress** pour gagner en performance, plaisir, ouverture et réceptivité.
- ▶ **Comprendre les mécanismes physiologiques et biologiques du stress** ainsi que les facteurs psychologiques et subjectifs pour prendre conscience de la diversité des réactions personnelles face au stress.
- ▶ **Apprendre des outils de détente rapides et efficaces issus de la sophrologie** pour mieux gérer la pression d'une journée de travail.
- ▶ **Se détendre** en vivant un mieux-être dans une atmosphère de confiance, de respect de soi-même et de l'autre.
- ▶ **Approche pédagogique axée sur l'expérimentation en ateliers interactifs**
 - Exercices de **créativité pour prendre conscience de sa représentation personnelle du stress**
 - Exercices ludiques **de mise en route de la confiance** dans un groupe.
 - Exercices de **sophrologie pour devenir acteur de la gestion de son stress** :
 - Techniques respiratoires simples
 - Techniques de tension-détente musculaire
 - Techniques de visualisation pour vivre en confiance des situations stressantes
 - Exploration de la « Boite à outils de la détente », pour une mise en pratique dans le quotidien par petites touches pour se ménager des pauses de détente.