

FORMATION GESTION DU STRESS

FORMATION
CONTINUE

Présentiel
 Distanciel



GESTION DU STRESS ATELIER DE SOPHROLOGIE - POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

FINANCEMENT OPCO - ENTREPRISE - PERSONNEL
FORMACODE 15097

Jeanne
d'Arc

Le cœur qui s'emballa, le souffle qui devient court, des douleurs diffuses dans le corps, un sommeil parfois compliqué à trouver, des émotions exacerbées ... voici quelques effets que l'anxiété peut générer.

Conçue en 1960 par un neuropsychiatre (Alfonso Caycedo), la **sophrologie s'inspire de techniques occidentales** telles que la relaxation, l'hypnose, la psychanalyse, la phénoménologie **mais également de techniques orientales** telles que le yoga, le bouddhisme tibétain et le zen japonais.

L'étude de la conscience en harmonie.

Son intention est la détente du corps et du mental à travers :

- des exercices de respiration
- des mouvements de décontraction musculaire
- des évocations mentales positives.

Public concerné

Tout public

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est exigé pour suivre cette formation.

Durée et rythme

Chaque séance dure environ 90 minutes.

Un atelier par semaine sur 7 semaines (ou un format intensif sur 2 jours, selon les disponibilités et objectifs).

Pour répondre aux contraintes de certaines entreprises ou aux spécificités des publics formés, les séquences de formation peuvent être organisées de manière consécutive ou espacée d'une durée permettant de maintenir la cohérence pédagogique de l'ensemble de la formation.

Tarifs

Devis sur demande

Objectifs généraux

- Prévenir et gérer le stress : Apprendre à identifier et réguler les réactions physiologiques et émotionnelles liées au stress.
- Renforcer la cohérence corps-esprit : Développer une meilleure connaissance de soi par la respiration, la détente et la visualisation positive.
- Optimiser les conditions de travail/études : Favoriser une meilleure concentration, un sommeil réparateur et la prévention des tensions physiques (TMS).

Programme des Ateliers

Séance 1 : Introduction à la Sophrologie et Prise de Conscience

Objectifs

- Comprendre les origines et les principes de la sophrologie (inspiration occidentale et orientale).
- Se rapprocher des notions de relaxation et de prise de conscience corporelle.

Contenu

- Présentation théorique (origine, philosophie, et bienfaits).
- Exercices d'observation du corps et de respiration de base.
- Temps d'échange et partage des ressentis.

Séance 2 : Gestion des Émotions

Objectifs

- Identifier et accepter ses émotions, qu'elles soient positives ou négatives.
- Développer des outils pour adopter un regard constructif sur ses ressentis.

Contenu

- Exercices de visualisation positive et d'évocation mentale.
- Mise en place de temps de parole pour exprimer et relativiser ses émotions.
- Techniques de recentrage et de lâcher-prise.

FORMATION GESTION DU STRESS

FORMATION
CONTINUE

Présentiel
 Distanciel



Séance 3 : Respiration et Apaisement de l'Anxiété

Objectif

- Apprendre à réguler sa respiration pour calmer les signes physiologiques du stress (rythme cardiaque, tension musculaire).

Contenu

- Exercices de respiration diaphragmatique et de cohérence cardiaque.
- Séquences de synchronisation respiration/mouvement pour favoriser * le relâchement.
- Mise en pratique pour gérer une crise d'angoisse en situation réelle.

Séance 4 : Développement de la Concentration

Objectif

- Renforcer la capacité à se focaliser et à faire le vide pour mieux traiter l'information.

Contenu

- Exercices de méditation guidés pour développer la « concentration » mentale
- Techniques d'ancrage et de levée du stress mental.
- Partage d'astuces pour intégrer ces pratiques dans la vie professionnelle ou étudiante.

Séance 5 : Sommeil Réparateur

Objectif

- Favoriser un sommeil de qualité pour une récupération optimale.

Contenu

- Techniques de relaxation progressive avant le coucher.
- Visualisations guidées pour créer un rituel apaisant.
- Conseils pratiques pour instaurer une routine de sommeil saine.

Séance 6 : Gestion de la Douleur et Prévention des TMS

Objectif

- Utiliser la sophrologie pour mobiliser le corps en douceur et prévenir les tensions physiques.

Contenu

- Exercices de réveil musculaire et étirements ciblés.
- Séances de relaxation musculaire guidée.
- Pratiques pour améliorer la posture et soulager les douleurs diffuses.

Séance 7 : Intégration et Consolidation des Acquis

Objectifs

- Faire le bilan des techniques apprises et préparer un plan d'action personnel.
- Renforcer l'autonomie dans la gestion du stress au quotidien.

Contenu

- Retour d'expérience et partage en groupe.
- Séance de sophro-méditation combinée (respiration, visualisation, détente).
- Élaboration d'un plan d'actions pour intégrer la sophrologie dans son quotidien.

Accès à la formation

- Sessions : à tout moment, sur demande.
- Nombre de stagiaires : Minimum 4 / Maximum 10
- Lieu : Inter (accès PMR) - Intra (en entreprise)

Accessibilité PSH :

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Pour plus de renseignements, prendre contact avec notre référente handicap.

Qualification intervenant(e)s

Les formateurs intervenants sont des **professionnels certifiés en Sophrologie**. Ils disposent des compétences professionnelles, techniques, pratiques et théoriques en rapport avec le domaine des compétences concerné, et ont la capacité de les retransmettre.

Méthodes et outils pédagogiques

- Alternance entre exposés théoriques, exercices pratiques et temps d'échanges.
- Utilisation d'outils issus de la sophrologie (techniques de respiration, visualisation, mouvement de décontraction, etc.).

A l'issue de la formation,

- Un questionnaire de satisfaction est soumis aux participants dans le cadre de notre politique Qualité et Amélioration Continue.
- Une attestation de formation valide l'acquisition des connaissances et des compétences de chaque participant.
- Un certificat de réalisation ou une attestation d'assiduité est envoyé(e) à l'entreprise.

CFC JEANNE D'ARC
SITE DE GAULLE-BAT. LESTILLEULS
22, rue Général de Gaulle
76310 Sainte-Adresse

Contact :

Corinne BACCUS
07 65 82 75 59 - 02 35 54 65 96
corinne.baccus@esja.fr