

MIEUX GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

CONTENU :

- 1. Stress, émotions : quel impact sur le corps ?**
 - Mieux comprendre le stress et savoir reconnaître ses manifestations : symptômes cognitifs, physiques et comportementaux
 - Comprendre l'utilité de nos émotions et leur impact sur le corps
 - Identifier le lien entre cerveau et corps : les apports de la kinésiologie et de la sophrologie
 - Comprendre pourquoi et comment nous transformons des troubles psychiques en problèmes physiques
- 2. Identifier son système corps/mental et ses propres réactions face au stress**
 - Repérer ses « stressseurs » personnels
 - Découvrir ses fonctionnements (et dysfonctionnements) corporels et émotionnels
 - Prendre conscience de ses besoins et de ses limites
 - Identifier ses difficultés, ses points à améliorer

Test musculaire : Comprendre ce qui affaiblit le corps et ce qui le renforce

Cas pratique : Apprendre à « écouter son corps » : reconnaître ses émotions, repérer ses signaux d'alerte physiques. Reconnaître ses émotions, repérer ses signaux d'alerte physiques

- 3. Identifier ses pensées et émotions limitantes mieux les apprivoiser**
 - Comprendre l'impact négatif de certaines émotions limitantes sur le travail
 - Mettre à jour ses émotions censurées ou refoulées
 - Savoir prendre du recul sur ses émotions quotidiennes
- 4. Maîtriser son corps face au stress, aux émotions et pensées négatives : comment réagir**
 - Les 3R pour ne pas se laisser envahir physiquement par son stress : retirer/réduire/rééduquer
 - Découvrir les 4 étapes rapides pour évacuer les tensions, amorcer le changement dans un état d'énergie calme et équilibré
 - Savoir se fixer des limites face à l'expression de certaines émotions négatives
 - Activer son objectif par la visualisation et la simulation d'une action

*Cas pratique : Apprendre à utiliser les outils équilibrants corps/mental
Top 10 des intégrateurs corps/mental et Top 10 des libérateurs de stress*

- 5. Adopter une posture « centrée » pour gagner en confiance et être en lien avec les autres**
 - Identifier les types de personnalités et leurs schémas psychocorporels de réaction et de communication pour mieux s'y adapter
 - Gestes, regard, voix, posture... : apprendre à ajuster son comportement verbal et corporel pour mieux gérer les différentes situations relationnelles, les tensions ou les conflits
 - Apprendre à dire « non » !

Cas pratique : S'entraîner à ajuster son langage et son comportement corporels face à différents types de personnalités

- 6. Préserver son corps et sa santé sur la durée : pensée positive, hygiène, énergie...**
 - Renforcer son corps par la pensée positive : chercher le bon côté des choses pour se libérer des émotions limitantes et stressantes
 - Apprendre à relâcher son corps et à trouver des micros ressources face à la fatigue et le stress du quotidien
 - Maintenir une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation...) pour se libérer des pensées négatives

Cas pratique : Établir son plan d'action pour reprendre le pouvoir sur son corps et mieux gérer le stress du quotidien



PUBLIC :

Toute personne rencontrant des difficultés à prendre du recul face à une situation de stress au travail et/ou ayant été confrontée à des situations relationnelles ou organisationnelles difficiles et souhaitant reprendre le dessus

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Identifier les différents facteurs et les différentes formes de stress
- Identifier ses réactions face au stress
- Analyser les effets physiologiques et psychologiques du stress
- Expérimenter les méthodes permettant de mieux gérer ses émotions

METHODES PEDAGOGIQUES :

- Nombreux exercices et mises en situation
- Échanges sur les pratiques et le vécu des participants
- Suivi personnalisé pendant toute la durée et à l'issue de la formation

MODALITES : distanciel via Zoom

PROFIL INTERVENANT :

Sophro-coach spécialiste de la gestion du stress

LES + DE CE STAGE :

- Petit groupe
- Individualisation de la formation
- Nombreux exercices de relaxation/astuces/techniques

Tarif : 759 euros / pers