* **Apports théoriques sur le stress :**

**Comprendre son stress, ses réactions, ses émotions avec l'approche des neurosciences :**

* Nos modes de fonctionnement face au stress,
* Les différents types de stress et les émotions associées,
* les facteurs de stress : comment anticiper (identifier les facteurs externes et notre capacité interne à y faire face),
* Mettre des mots pour se libérer de ses émotions et identifier son stress
* Développer les attitudes pour s'apaiser en restant serein et rationnel grâce aux modes mentaux :
* Développer sa curiosité,
* Elargir son point de vue avec des exercices cognitifs, nuancer son jugement, faciliter sa communication,
* Trouver des solutions innovantes en sollicitant son intelligence adaptative : mettre en cohérence moyens et exigences pour réussir une activité spécifique,
* Affirmer son point de vue sans agressivité tout en respectant l'opinion des autres par des exercices comportementaux.
* Temps de partages sur les perceptions et les ressentis de chacun pour bénéficier de l'effet miroir du groupe et prendre du recul.
* Construire son plan d'actions individuel pour ancrer durablement le bien-être dans sa vie personnelle et professionnelle.

**Contenu**

* Mieux gérer son stress et ses émotions
* Prendre du recul,
* Trouver des solutions dans des situations personnelles ou professionnelles vécues comme difficiles.
* Comprendre son stress et son émotivité,
* Gérer son émotions : avoir confiance en soi, utiliser son intuition, sa créativité, se

libérer des tensions psychiques et physiques.

* Construire son plan d'actions individuel de bien-être

**Objectifs**

P. Periovizza et E. Revellat – 06 60 47 71 64

**Intervenantes**

* Entraînements sophrologiques qui embrassent un ensemble d'exercices de respiration, de visualisation, de méditation, de concentration, de mouvements corporels, sources d'adaptation, de prise de recul et de sérénité,
* EFT
* Gestion des modes mentaux.

**Méthodes**

**Gestion du stress**

**et confiance en soi**

**THEME DU STAGE**

**Durée**:2 jours (14 heures de 9h30 à 17h30)

**Dates :** Stage 1: 22 et 23-05 / Stage 2: 12 et 13-06

**Tarif**: 140 € / jour TTC (280 € TTC les 2 jours hors repas)

**Inscription :** http://www.sophrokhepri.fr/entreprises

**Conditions**