## La boite à outils anti-stress

***«****A l’usage des collaborateurs calmes et efficaces ! »*

#### Objectif

Proposer aux participants de libérer leur stress et de renforcer leur équilibre personnel en combinant : techniques corporelles, gestion des émotions et bien-être.

Stabiliser l’équilibre psychique par la relaxation, le contrôle de la respiration et le centrage de la personne sur le corps.

Renforcer les ressources mentales et améliorer l’état physique via le mouvement : élocution – concentration – organisation – écoute – réflexion – communication verbale ou écrite – habileté et précision manuelle, …..

#### Rappel du processus de stress

* Pourquoi le stress ?
* Décryptage du mécanisme du stress
* Impacts physiques et physiologiques.

### Les processus et hygiène favorisant le calme.

#### Les mouvements favorisant :

* L’organisation
* La compréhension
* Le travail de la mémoire : l’attention, la concentration, les associations images/mots/sons.
* Les compétences visuelles, auditives, kinesthésiques.
* Les capacités d’échange et la socialisation : l’écoute, la communication, le confort dans les relations.
* La latéralité ; Le positionnement dans l’espace ; l’équilibre.

#### La respiration : Présentation physiologique et apport de la respiration sur le stress.

Apprentissage de la respiration relaxante :

* Repérage physique de la respiration
* Equilibrage du diaphragme
* Libération des tensions diaphragmatiques par le rire.
* Exercice de cohérence cardiaque.

#### La relaxation

Présentation du corps comme outil relaxant

Présentation des techniques de relaxation rapides

* Recentrage
* Détente rapide
* Musiques relaxantes

Relaxations guidées

* Visualisations
* Initiation au training autogène.

#### Matériel

* *Salle chauffée.*
* *Tables et chaise*
* *Rétro projecteur*
* *Tapis de gymnastique.*
* *Lecteur CD*
* *Bouteilles d’eau.*
* *Chaque participant amène une couverture ou un plaid (Relaxation).*

#### Méthode pédagogique

*30 % théorie, 70% pratique, un programme varié d’outils et d’exercices expliqués aux participants afin d’être pratiqués naturellement et efficacement dans le cadre et les différentes circonstances de la vie professionnelle.*

*Deux pauses de 15mn sont prévues le matin et l’après-midi.*

***Durée****: 2 jours*

***Nombre de participants****: 1 à 15*

* **Inscription :** **06 60 45 71 64 ou** **erevellat@sophrokhepri.fr**

*Un RDV individuel peut être proposé selon les disponibilités.*

**Evelyne REVELLAT - Sophrologue-Relaxologue**

* Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel.
* A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
* Sophrologue praticienne de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
* Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.

**Accompagnement Adultes - Adolescents – Entreprises**

**Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises**

Orientation humaniste, Carl R. Rogers

* **Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :**

- mal-être, rupture professionnelle, personnelle, Souffrance au travail

**-** confiance en soi, gestion des émotions, Développement Personnel.