## Pratiques des outils d’auto relaxation

***Mixte présentiel et   auto-formation***

#### Objectif

 Entraînement aux techniques de relaxation dont les études ont démontré l’efficacité dans la gestion du stress et des émotions.

La formation sera le support d’ entraînements individuels afin d’acquérir et d’ancrer physiquement et psychiquement des automatismes pour les utiliser lors de situations concrètes d’exposition au phénomènes et épisodes de stress.

#### Techniques abordées dans le cycle

* Relaxation musculaire progressive
* L’Auto-hypnose
* Training autogène de Shultz
* Sophrologie
* Mindfulness ou la méditation de pleine conscience
* Le Yoga
* Imagerie et les visualisations
* Le BiofeedBack de Cohérence cardiaque

 **Méthode**

 **1er jour** : les différentes techniques sont expliquées et expérimentées.

* Apports
* Situations et préconisations
* Exercices d’entraînement

**Durant 1mois** : chaque semaine chaque stagiaire reçoit un ou plusieurs accompagnements audio (textes et explications complémentaires) pour un entraînement hebdomadaire personnel de chacune des pratiques.

**2ème jour** : Débriefing et analyse des difficultés rencontrées dans la pratique sont fait avec le groupe.

* Explication et pratique des techniques en situation de stress.
* Les ancrages
* Les automatismes
* Le recentrage sur la respiration, la détente musculaire, les visualisations automatiques.

#### Matériel à prévoir

* *Tenue souple*
* *Salle chauffée*
* *Fauteuils et Tapis de sol*

***Durée****: 2 jours*

***Périodicité****: 1 journée à 1 mois d’intervalle*

*Accompagnement Audio hebdomadaire*

***Nombre de participants :****15 personnes (maximum)*

* **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.