

THEME DU STAGE

**Gestion du stress
et confiance en soi**

Objectifs

- ✓ 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

Méthodes

- ✓ 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.

Intervenantes

Spécialistes du stress

Contenu

- ✓ **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.

Conditions

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/>

Un travail de groupe, une approche personnalisée ! Un espace indépendant et confidentiel