



MARIE-LINE BRUNET
THERAPEUTE PSYCHO-CORPORELLE

Gestion du stress à travers la conscience corporelle

Formation 3 heures

Rythmes soutenus, multiplicité des tâches, frontières de plus en plus floues entre la vie personnelle et professionnelle. Les tensions de la vie quotidienne altèrent très souvent notre performance et nos relations de travail. Comment diminuer le stress quotidien, le prévenir et se reconnecter à soi pour trouver des réponses simples ?

Objectifs de la formation

- Savoir reconnaître et identifier les symptômes de stress physiquement et émotionnellement et comprendre comment il agit sur soi et sur les autres
- Apprendre à revenir à soi et à ses sensations corporelles, en dépit de l'environnement extérieur
- Développer l'observateur de soi
- Être capable de répondre et non de réagir face à une situation stressante ou à une personne sous l'emprise du stress

Pré-requis de la formation

Aucun pré-requis nécessaire

Pour quel public ?

Toute personne désireuse d'apprivoiser et d'explorer son stress pour gagner en mieux-être au travail.

Programme de la formation

- Expérimentation dans le corps de la différence entre tension et relaxation
- Mise en situation de stress à travers le mouvement corporel
- Travail en groupe pour observer comment agit le stress en soi et chez les autres
- Mise en situation individuelle à travers un cas pratique pour explorer les pensées, émotions et actions liées au stress et son effet boule de neige
- Apprendre à se centrer en soi pour trouver les réponses adéquates et inverser l'effet boule de neige du stress pour plus d'efficacité et de qualité relationnelle

Nombre de participants maximum

12

Tarif

150 € HT/Personne