

QUAND LE STRESS ET LES ÉMOTIONS NOUS SUBMERGENT

La sophrologie, un outil à utiliser sans modération !

Le souci de bien faire, une relation avec un enfant, un parent, un professionnel... toute situation peut être génératrice de stress ou d'émotions. Loin des approches généralistes, une prise de conscience de sa propre relation au stress, un regard personnel permettra de trouver en soi les ressources nécessaires les plus appropriées pour faire face au stress quotidien.

OBJECTIFS

- > Comprendre les mécanismes globaux du stress
- > Prendre conscience de sa propre relation au stress et apprendre à gérer les symptômes
- > Développer sa capacité d'adaptation : méthodologie de gestion du stress
- 2ème journée (optionnelle) :** développer sa capacité d'adaptation sur la gestion des émotions
- > Comprendre la nature et le rôle de nos émotions
- > Prendre conscience de sa propre relation à ses émotions et apprendre à les gérer
- > Développer une méthodologie de gestion des émotions

CONTENUS

JOURNÉE 1 : Le professionnel et le stress

SÉQUENCE 1 :

- La sophrologie : fondements et principes
- Définition du stress et découverte de sa propre relation à ce mécanisme
- Apprendre à gérer son stress : quelques exercices pour gérer les symptômes du stress et en diminuer l'intensité

SÉQUENCE 2 :

- Comprendre les étapes méthodologiques de la gestion du stress : le lâcher-prise et la capacité d'adaptation
- Prendre conscience des étapes difficiles pour chacun et des outils permettant de mieux s'adapter
- Se projeter dans un futur avec un regard différent : ancrage des apports de la formation

JOURNÉE 2 (OPTIONNELLE) : La gestion des émotions

SÉQUENCE 3 :

- Comprendre ce qu'est une émotion et son rôle : en théorie et à son propre niveau
- Développer sa capacité d'adaptation : mise en place d'une stratégie pour gérer tout type d'émotion et faire face aux situations de stress

SÉQUENCE 4 :

- Découverte et mise en pratique d'exercices de sophrologie pour diminuer l'intensité d'une émotion

MÉTHODE

Alternance d'apports théoriques, de travaux de groupe, réflexions individuelles et de pratique des outils sophrologiques, utilisation de contes sophrologiques. Evaluation de satisfaction, des acquis et de leur transférabilité par écrit et oral.

20 € PARENTS à partir de 7 stagiaires payants

<p>PUBLIC Professionnels de la petite enfance ou d'une structure d'accueil intervenant auprès des jeunes enfants</p>	<p>INTERVENANTE CAROLINE COUDER Sophrologue</p>	<p>DATES 14 juin 2018 JOURNÉE OPTIONNELLE : 20 septembre 2018</p>	<p>DURÉE 7 heures</p>	<p>TARIF/JOUR Adhérents : 140 € Non adhérents : 170 €</p>
---	---	--	----------------------------------	--