

Techniques corporelles et énergétiques pour prévenir et gérer le stress

-Référence: **ML-71**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Connaître les principales manifestations du stress Comprendre les différents états internes Développer la visualisation et le questionnement adapté Pratiquer la respiration anti-stress et la respiration Utiliser les techniques d'acupressure

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Toute personne souhaitant mieux canaliser ses énergies et mieux gérer son stress.

Programme

- **La compréhension du stress : causes et conséquences**
 - Les déclencheurs en milieu professionnel : identifier ses propres déclencheurs.
 - La compréhension du stress selon la théorie des trois cerveaux de Paul Mc Lean.
 - Connaître ses symptômes de stress.
 - Les symptômes physiques, comportementaux, émotionnels, relationnels et intellectuels.
 - Exercice: Autopositionnement : utilisation du questionnement collectif et d'un questionnaire individuel.
- **Le stress et les états internes négatifs**
 - Définition et caractéristiques des états internes : émotions, états de conscience, humeur.
 - L'échelle et l'enchaînement des états internes : le cercle vicieux du stress.
 - Les quatre leviers des états internes : pensée, relations, corps et environnement.
 - Décrire les stratégies individuelles et les bonnes pratiques pour retrouver une bonne énergie.
 - Exercice: Définition d'un plan d'action individuel et présentation au groupe.
- **Prévenir le stress : techniques corporelles et énergétiques**
 - Utiliser les émotions comme signaux et indicateurs de notre état actuel.
 - La guidance émotionnelle et notion de prédiction inductrice.

Programme

- Utiliser la visualisation avant un événement, une rencontre ou une action considérée à fort enjeu.
 - Apprentissage de mouvements corporels pour détendre et dynamiser.
 - Le questionnement adapté pour renverser les pensées négatives qui perturbent notre niveau émotionnel.
 - Exercice: Repérer les messages émotionnels.
 - S'entraîner à la visualisation, aux mouvements et au questionnement énergétique.
- **Gérer le stress : techniques corporelles et énergétiques**
 - L'expression ajustée des émotions négatives (verbale, corporelle, par écrit).
 - Pratique de la respiration anti-stress et de la relaxation.
 - L'utilisation de techniques d'acupressure (stimulation manuelle de points d'acupuncture) pour retrouver la sérénité.
 - Le procédé du phrasé positif avec visualisation pour une meilleure estime de soi.
 - Exercice: Entraînement physique et énergétique pour faire tomber le stress.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc