Techniques corporelles et énergétiques pour prévenir et gérer le stress

★★★★★

ML-71 **2 Jours (14 Heures)**

Description

Ce stage vous permettra de comprendre vos réactions face au stress et de réagir positivement aux problèmes et autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Vous apprendrez à trouver en vous et autour de vous les ressources nécessaires pour préserver un niveau optimal d'énergie.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

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

Prérequis

Aucun

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

Programme de la formation

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.
- 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.