



PGR09

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS PAR LA SOPHROLOGIE

Public

Tout public
confronté à une
situation de stress

Durée

2 jours

Prérequis

Aucun

Groupe

12 personnes max

Validation

Elle sera effectuée
en fin de session à
partir d'un
questionnaire de
satisfaction

Objectif global

- Identifier ses propres sources de stress et les facteurs générateurs
- Savoir prendre du recul et remettre en cause ses comportements dans les situations difficiles

Objectifs spécifiques

- Acquérir et appliquer des techniques de gestion du stress pour garder son calme et gérer ses émotions
- Savoir transformer le stress en énergie mobilisatrice et constructive
- Découvrir et maîtriser des techniques anti-stress
- Améliorer son mode de communication en maîtrisant mieux ses impulsions
- Définir des objectifs d'amélioration de ses pratiques

« *Les techniques anti-stress et leur pratique – principes de la sophrologie (technique de contrôle de la respiration, techniques de dynamisation, techniques corporelles, relaxation).* »

