

# SOPHRORELAXATION

## Gestion du stress et des énergies

by Santest



Certaines situations vont être une source de stress pour les uns et pas pour les autres. Nous ne pouvons pas agir sur la façon dont nous les prenons.

## Objectifs

- Apprendre à vivre avec le stress, le gérer, savoir l'appréhender, développer ses capacités afin d'y faire face et devenir l'acteur de son bien-être.
- Évacuer les tensions, utiliser le pouvoir de la respiration pour se détendre, diminuer l'intensité d'une émotion (comme la colère ou la frustration).
- Prendre conscience des tensions physiques et mentales.
- Instaurer un état positif : prendre du recul, lâcher prise.
- Stimuler ses capacités : écouter son corps.
- Développer la confiance en soi : prendre conscience de ses progrès, mieux gérer le stress pour le vivre plus sereinement au quotidien.

## Contenu de la formation

- Présentation, définition et principes de la sophrologie.
- Décrire les facteurs de stress.
- Notion de stress.
- Axes, de déroulement des exercices : exercices de découverte, Ancre, respiration, cohérence cardiaque, exercices dynamiques, relaxation, totalisation, désynchronisation, verbalisation.
- Exercices dynamiques de décharge.
- Relaxation
- Verbalisation

## Méthodes pédagogiques

Méthodes actives et participatives avec exposés théoriques.  
Une documentation pédagogique sera remise à chaque participant.  
Tenue confortable, chaussettes et pas de vêtements serrés nécessaire.

## Évaluation

Une évaluation en fin de formation sous forme de questionnaire individuel permet de mesurer l'atteinte des objectifs et la satisfaction des stagiaires. Un tour de table en début et fin de formation sera également effectué.

## Attestation du suivi de la formation

Cette formation donne lieu à la délivrance d'une attestation individuelle à son issue.

**Public :** Tout public

**Aucun prérequis.**

**Durée :** 1 journée de formation soit 7h

**Tarif :** sur devis, nous contacter

**Délais d'accès :** 1 mois sous réserve de disponibilités communes