

### Public concerné

Toute personne souhaitant prendre soin d'elle-même et améliorer sa qualité de vie au quotidien.

### Pré requis

Aucun.

### Durée

2 jours - 14h de formation

### Dates 2023

- 16 et 17 mars
- 06 et 07 juin
- 28 et 29 septembre

### Lieu

Le Moulin de Tessé (78) – Résidentiel possible.

### Modalités et délai d'accès

Nous accueillons 8 à 15 participants. Réponse sous 8 jours en fonction du taux de remplissage. Liste d'attente systématiquement proposée. Inscriptions dès la parution de l'agenda jusqu'à 48h avant le début de la formation si places disponibles.

### Tarifs

- ✓ 990 € HT, frais pédagogiques compris.
- ✓ Frais d'accueil en sus : 240 € ht (120 € ht/jour).
- ✓ Facturation : 50% à l'inscription, 50% au début de la formation.

### Accueil handicap

Virginie est votre référente handicap. En cas de besoin pour un accompagnement personnalisé, merci de la contacter.

## Formation Gestion du Stress : *Reprenez le contrôle !*

### Fiche programme

### Objectifs pédagogiques

Savoir identifier ses déclencheurs de stress et les gérer.

### Programme

Séquence 1 : Introduction, météo intérieure du stress et objectifs de chacun.

Séquence 2 : Les histoires que l'on se raconte : un levier d'action sur le stress.

Séquence 3 : Sophrologie, être à l'écoute de Soi, ses réactions (corps, mental, cœur).

Séquence 4 : Les déclencheurs du stress.

Séquence 5 : Sophrologie, Évacuer les pensées, la pression, les tensions et se recentrer sur soi.

Séquence 6 : Les Besoins Psychologiques.

Séquence 7 : Sophrologie, L'Éveil des Sens, reconnexion à Soi. Sophro balade.

Séquence 8 : Évaluation des compétences, Plan d'action et Clôture par nos œuvres d'art.

### Méthodes mobilisées

- ✓ Les animatrices alternent les méthodes de développement personnel et de sophrologie.
- ✓ Des sous-groupes sont prévus afin de pratiquer au maximum. Des jeux de rôle, mises en situation seront organisés. La participation active et l'expérimentation des participants est privilégiée.
- ✓ Le corps est mis en mouvement, exercices de respiration, visualisation positive.
- ✓ Au programme Process Communication Model®, outils d'intelligence Émotionnelle, Karpman Process Model®, Sophrologie et Sophro-balade.
- ✓ Sortie en pleine nature pour se libérer et se reconnecter à soi-même.

### Modalités d'évaluation

- ✓ Évaluation de la capacité de l'apprenant à identifier ses comportements et son corps en situation de stress
- ✓ Auto-évaluation tout au long de la formation
- ✓ Élaboration d'un plan d'action.



### Intervenantes

**Mathilde LEFEUVRE**, Formatrice PCM®, KPM®,  
Licence de Psychologue Psychothérapeute  
**et Virginie BOUFFAY**, Sophrologue professionnelle,  
spécialité sophro balade

