

NOUVEAU : Je gère mon stress : je prends du recul et je respire

Nos vies sont bien remplies : to-do listes, projets, obligations, contraintes, envies, etc.

Comment faire le tri dans ce tourbillon qu'est-la vie afin de ne pas s'épuiser ?

Venez expérimenter des techniques qui vous aideront à prendre du recul et à remettre l'essentiel au cœ�ur de votre vie.

Prochaine session

GMS124 - Tarif particulier/non-marchand:: 340 €, Tarif entreprise:: 510 €

- 10/06/2024
- 11/06/2024



Objectifs

- Comprendre le fonctionnement du stress et l'importance de s'octroyer des temps de récupération
- Tester des techniques cognitives permettant de prendre du recul
- Expérimenter des approches telles que la respiration, la relaxation, la méditation
- Définir une stratégie personnelle pour faire face au stress

Contenu

- Définition du stress. Que se passe-t-il dans le corps et dans le cerveau ?
- Hormones du stress et hormones de récupération
- Étapes de la "bascule" pour quitter l'état de stress
- Approches corporelles de prévention et de gestion du stress
- Aides pour nettoyer le négativisme et arrêter les ruminations
- Auto-réflexion sur la gestion du stress afin d'éviter l'épuisement

Méthodologie

Pédagogie active et participative incluant apports théoriques, expérimentations corporelles ainsi que des exercices de réflexion individuelle et en sous-groupes.

Vous êtes invités à venir en tenue confortable.

Public

Toute personne qui veut apprendre à mieux gérer son stress

