

« Juste au bon niveau de stress »

Public : cette formation s'adresse à toute personne voulant se situer au « juste bon niveau de stress » qui devient un puissant stimulant et permet d'optimiser son efficacité professionnelle et personnelle.

Objectifs :

- comprendre le processus du stress, comment influe-t-il sur nos émotions et notre corps
- apprendre à gérer le flux incessant des pensées et le lâcher-prise
- savoir faire face dans des situations difficiles, avec des réponses adaptées
- savoir prendre du recul, désinvestir l'anxiété et retrouver son calme
- acquérir des outils de détente faciles et rapides, utilisables sur le lieu de travail
- être à 100% de ses capacités physiques, émotionnelles et intellectuelles

Contenu :

- Origines et mécanismes du stress : « eustress » ou stress heureux, « distress » ou stress de dysfonctionnement
- Pyramide de Maslow : évaluation de la satisfaction de nos besoins selon Rosette Poletti
- Inventaire de ses symptômes de stress : résultats du test pratiqué en amont
- Sophrologie :
 - son initiateur, Alfonso Caycedo
 - ses origines diverses
 - ses objectifs et applications
- Biofeedback : tester sa cohérence cardiaque en observant la réaction physiologique au stress avec le logiciel de Biofeedback mis à disposition
- Pratique :
 - retrouver son souffle :
 - respiration dynamique/détente, des 4 étages, complète, diaphragmatique
 - se concentrer et développer son intuition :
 - respiration au carré, « palming », « Tratak »
 - se ressourcer en 5' :
 - postures « relax flash »
 - prendre conscience de son corps :
 - relaxation en mouvement 1er et 2e niveaux, auto-massage tibétain, digitopressure
 - se relaxer :
 - training autogène de Schultz, relaxation de Jacobson
 - savoir prendre du recul :
 - comment fermer la porte, se créer un lieu ressources, (SDN) sophro-déplacement du négatif
 - programmer de nouveaux comportements :
 - inscription du signe-signal, émergence de capacité, sophro-acceptation progressive d'une situation difficile
- Partage d'expérience :
 - dialogue pour mettre du sens sur ses vécus, ses sensations, ses émotions éprouvés au cours des expériences et partager, ensemble, nos observations
 - jeux de rôle pour appliquer in situ les outils appris : « je ne m'en sortirai jamais », « je suis fatigué(e) », « j'ai peur », « j'en ai plein le dos », « je ne me sens pas en sécurité », « je ne sais plus comment faire », etc.

Effectif : 15 personnes maxi.

Durée : 9h (1^{1/2} jour). Possible d'un contenu sur-mesure sur 1 journée

Equipement logistique :

- Fournis par Latitudes :
 - tapis de sol hypoallergéniques et écologiques
 - petits coussins pour la tête
 - sonorisation, logiciel de cardio-cohérence

Intervenante : Nolwenn Huyart, formatrice et conseil en entreprise, psychothérapeute et sophrologue

Hot-line offerte : possibilité pour les stagiaires de contacter individuellement la formatrice pour un suivi personnalisé sur les 2 mois suivant la formation (coût de la communication à la charge de l'appelant).