

111 : Gérer son stress et relaxation (Niveau 1)

Objectif de la formation

A l'issue de la formation, vous aurez acquis des méthodes pour mieux gérer votre stress. Vous allez comprendre l'impact du stress sur votre corps et apprendre des techniques pour gérer ses effets dans votre quotidien.

Pré-requis

Aucun.

Points clés (objectifs pédagogiques)

1. Appréhender les mécanismes du stress
2. Identifier les agents stressants afin de favoriser leur contrôle
3. Utiliser des modérateurs individuels et collectifs
4. Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien
5. Prendre confiance en soi

Type de public

Tous public.

Méthode pédagogique

L'évaluation est continue, basée sur un contrôle des connaissances et des exercices pratiques.

Durée

14 heures.

Programme :

- Appréhender les mécanismes du stress. Comprendre les mécanismes du stress et leurs conséquences sur la santé.
- Prévention et outils. Appréhender l'approche de la sophrologie dans la gestion du stress.
- Le lien entre la respiration et le stress. Comprendre l'importance de la respiration, l'impact d'une bonne respiration sur la gestion du stress.
- Découvrir la relaxation dynamique. Apprendre à se recentrer. La notion de schéma corporel associée à la détente.
- Apprendre à lâcher prise. Intégrer l'importance de vivre le moment présent, la pensée positive.
- Calmer l'anxiété. Relativiser, prendre du recul, apprendre à gérer ses émotions.
- Retrouver une cohérence cardiaque. Agir sur son rythme cardiaque pour retrouver le calme.
- Développer la confiance en soi. Exercices pratiques pour développer la confiance en soi.
- Ancrer les apprentissages. Retour sur les outils et techniques acquis lors de la formation et pouvant être utilisés au quotidien.

113 : Gérer son stress et se relaxer (Niveau 2)

Objectif de la formation

A l'issue de la formation, vous aurez consolidé les apprentissages de la formation initiale et appris de nouvelles techniques. Vous saurez, grâce à des exercices de mise en pratique, faire face aux situations difficiles du quotidien de votre activité professionnelle

Pré-requis

Avoir suivi la formation initiale «Gérer son stress et se relaxer».

Points clés (objectifs pédagogiques)

1. Devenir de plus en plus autonome dans la gestion de son stress au quotidien
2. Découvrir de nouvelles techniques de relaxation
3. Prendre confiance en soi

Type de public

Tous public.

Méthode pédagogique

L'évaluation est continue, basée sur un contrôle des connaissances et des exercices pratiques.

Durée

14 heures.

Programme :

- Séquence 1 : Retour sur les acquis de la formation initiale
- Séquence 2 : Etat des lieux des situations stressantes
- Séquence 3 : Les 4 étapes de la gestion du stress
- Séquence 4 : Cas pratiques
- Séquence 5 : La pleine conscience
- Séquence 6 : Le yoga du rire

113 : Gérer son stress et se relaxer (Niveau 2)

Objectif de la formation

A l'issue de la formation, vous saurez gérer les effets néfastes du stress dans le cadre de votre activité professionnelle. Vous saurez aussi mettre en place des exercices auprès des enfants accueillis

Pré-requis

Avoir suivi la formation «Se perfectionner dans la gestion du stress et la relaxation»

Points clés (objectifs pédagogiques)

1. Actualiser ses compétences dans la gestion du stress
2. Acquérir de nouvelles techniques
3. Proposer des exercices simples aux enfants accueillis

Type de public

Tous public.

Méthode pédagogique

L'évaluation est continue, basée sur un contrôle des connaissances et des exercices pratiques.

Durée

14 heures.

Programme :

- 1. Actualiser ses compétences dans la gestion du stress
- 2. Acquérir de nouvelles techniques
- 3. Proposer des exercices simples aux enfants accueillis