

## LA GESTION DU STRESS PAR LA SOPHROLOGIE

### Objectifs de l'action

- Définir le stress et en connaître les mécanismes pour le gérer avec astuce.
- Repérer dans sa vie les causes de stress (situations, personnes...).
- Acquérir des moyens de percevoir en soi les effets du stress afin d'être capable d'évaluer son propre degré de tension pour réagir au plus tôt.
- Apprendre à se relaxer facilement en toutes circonstances.
- Acquérir des réflexes anti-stress pour les utiliser au quotidien.
- Repérer ses ressources face au stress et appliquer sa stratégie personnelle.
- Savoir désamorcer les situations génératrices de stress au quotidien.
- Se situer de manière adéquate dans toutes les relations humaines (équipe, clients, famille...).
- Reconnaître ses émotions pour ne pas se laisser déborder.
- Retrouver sa capacité à faire des choix, moteur de liberté et de créativité.
- Apprendre à cultiver une attitude positive dans sa vie personnelle et professionnelle.
- Améliorer sa qualité de vie en général.

### PREMIERE SESSION : 2 JOURS

- Définir le stress en connaître les effets et les causes.
- Evaluer son propre degré de tension.
- Acquérir les outils sophrologiques de base.
- Mieux gérer son temps et se débarrasser de son tyran intérieur.
- Réajuster son mode de fonctionnement relationnel.

### INTERSESSION DE 2 MOIS

- Approfondir le travail personnel, et développer des applications professionnelles concrètes, à partir des objectifs de départ.

### DEUXIEME SESSION : 1 JOUR

- Retour d'expériences et gestion des émotions.
- Bilan et évaluation globale de la formation.