

ATELIER DEVELOPPEMENT PERSONNEL N°1 – APPRIVOISER LE STRESS ET L'ANXIETE

CONTENUS PEDAGOGIQUES

Stress et Anxiété : Mécanismes et effets physiologiques

TECHNIQUES DE SOPHROLOGIE

TECHNIQUES DE SOPHROLOGIE POUR GERER LES EFFETS PHYSIOLOGIQUES

- Techniques de relaxation corporelle
- Techniques d'images ressources
- Techniques de respiration

TECHNIQUES DE SOPHROLOGIE POUR GERER LES MECANISMES

- Techniques pour s'ancrer dans le présent

DEROULEMENT DE L'ATELIER

PREMIERE PARTIE (1H)

- I. ACCUEIL – ATTENTES DES PARTICIPANTS – 15 minutes
- II. TECHNIQUE SOPHROLOGIE : Relaxation de base + Image – 25 minutes
- III. Temps d'échange : qu'est-ce que le stress ? Qu'est-ce l'anxiété ? – 10 minutes
- IV. Pause : 10 minutes

DEUXIEME PARTIE (1H)

- I. TECHNIQUES SOPHROLOGIE : Respiration abdominale et se libérer de tensions– 30 minutes
- II. NOTIONS THEORIQUES DES MECANISMES DU STRESS ET DE L'ANXIETE – 20 minutes
 1. Stress : Mécanisme adaptatif – Activation physiologique
 2. Anxiété : Emotion – Anticipation
- III. Pause : 10 minutes

TROISIEME PARTIE (1H)

- IV. TECHNIQUES SOPHROLOGIE : Instant présent – Présence du positif – 30 minutes
- V. Récapitulatif : Lien entre les techniques proposées et les notions théoriques de mécanismes du stress et l'anxiété. – 10 minutes
- VI. Temps d'échange : comment appliquer les contenus de l'atelier au quotidien – 10 minutes
- VII. Tour sur la satisfaction des attentes/Questionnaire satisfaction/Clôture – 10 min