



BIEN-ÊTRE ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

# Gestion du stress par la sophrologie et la relaxation

**Cette formation permet aux participants d'apprendre des techniques de relaxation applicables immédiatement pour gérer le stress.**

## Objectifs :

- Comprendre et expérimenter l'impact du stress et des pensées sur le corps
- Apprendre à optimiser son potentiel grâce à des techniques de respiration, de concentration et de visualisation
- Expérimenter la relaxation corporelle et mentale
- Découvrir des outils « anti-stress » performants en toute situation quotidienne
- Identifier ses « stressseurs »

## Contenu et déroulé pédagogique :

- Brise-glace :
  - Se souvenir d'un souvenir agréable
  - Visualisation de ce souvenir pour constater la différence et la force de la visualisation.
- Point de départ :
  - Comment se fait-il que nous stressions ?
  - Identification des « stressseurs »
  - Physiologie du stress
- Comment ne pas stresser ?
- Expérimentations (exercices pratiques des techniques)

## Durée :

2 jours soit 14 heures

## Prérequis :

Aucun

## Accessibilité :

Professionnels

Bénévoles

Dirigeants

## Modalités pédagogiques :

- Pédagogie par objectifs
- Echanges à partir des questionnements des participants
- Adaptation des contenus
- Exercices de relaxation
- Outils utilisables immédiatement pour gérer le stress
- Outils pour développer la connaissance de soi

## Modalités d'évaluation et de suivi :

- Attestation de formation et bilan individuel délivrés à l'issue de la formation

## Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

## Tarif :

Nous consulter

## Contact(s) :

**Hélène GIULIANO**  
Responsable formation  
0366729030  
helena.giuliano@agap-npdc.fr