

PROGRAMME de FORMATION à la résistance au STRESS et à la maîtrise du TRAC.

2 jours dédiés à la maîtrise du STRESS

La plupart du temps l'origine du stress est psychologique mais les manifestations sont toujours physiques. C'est donc par le corps que nous pouvons modifier ces manifestations et ainsi réduire le stress.

Comment?

Grâce à des exercices simples et s'adressant à tous qui modifient peu à peu mais en profondeur les impacts du stress dans le corps.

En identifiant les facteurs déclenchant avec des exercices empruntés au théâtre et aux univers nécessitant une parfaite concentration.

Les Objectifs :

- ☛ Comprendre, accepter, exercer, gérer
- ☛ Gros plan sur mon stress, ce qui le déclenche, les manifestations dans mon corps.
- ☛ Passer de l'agitation à la tranquillité, des sensations extérieures aux sensations intérieures, de la tension à l'attention, de l'attention à la concentration, des sensations à l'expression, de l'intériorisation à l'extériorisation

La méthode :

- ☛ Je me mets en face de mon stress, je regarde ce qui se passe pour moi à l'aide de mon ressenti, je reconnais et accepte ce qui est.
- ☛ j'observe puis trie ce qui provoque mon stress négatif, ce qui l'aggrave, je repère les facteurs déclenchants
- ☛ j'observe puis trie ce qui se passe dans mon corps, mes pensées et mes attitudes dans l'état de stress
- ☛ je prends conscience de tout ce qui fait baisser mon énergie, ma concentration, mes facultés intellectuelles
- ☛ je prends conscience de tout ce qui brouille mes sensations (comme des antennes qui ne capteraient plus les ondes sonores ou visuelles)
- ☛ je prends conscience de ce que peut m'apporter le stress positif
- ☛ J'exerce des techniques en lien avec le théâtre et le yoga afin de modifier mon état de personne stressée
- ☛ J'apprends vraiment à me détendre physiquement et mentalement
- ☛ J'exerce des postures équilibrant mon énergie (ni trop, ni trop peu)

- ☛ J'apprends à observer ma respiration naturelle/ma respiration subtile
- ☛ J'apprends à adopter l'attitude de témoin
- ☛ Je crée des images mentales qui m'aident (être ?avec? et non pas ?en face de?)

ETRE et FAIRE

- ☛ Je mets en pratique ma communication à l'aide des acquisitions, outils précédemment exercés
- ☛ J'ose, je libère ma créativité et mon expressivité avec ma nouvelle tranquillité

Pour + de renseignements : jjmalherbe@beuparleur.com ou 0609775506