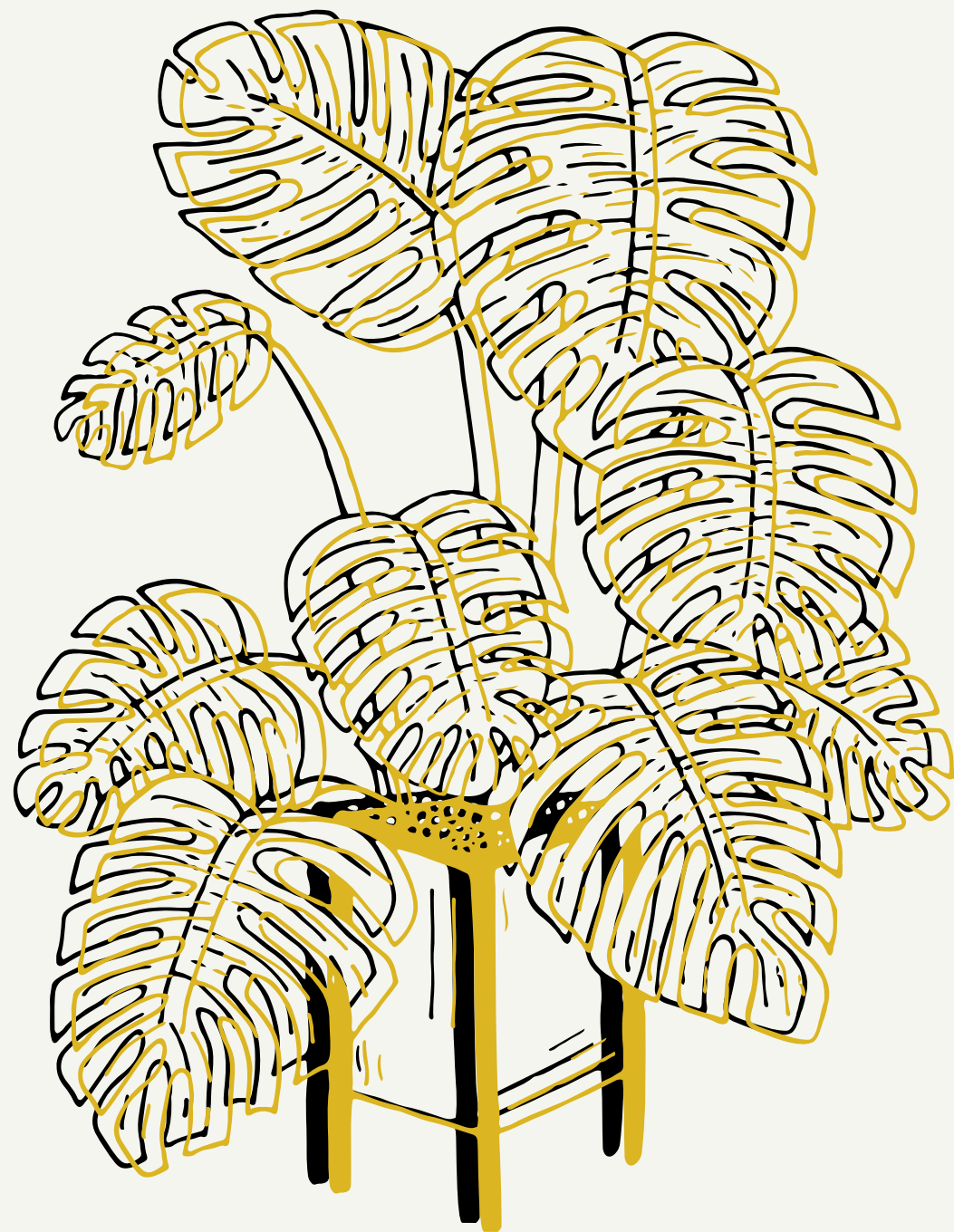




# GESTION DU STRESS



*Christine Colmano*  
*Sophrologue*



# SOMMAIRE

## Introduction

---

## Formation

---

## Scénario pédagogique

Objectifs pédagogiques

À qui s'adresse cette formation

Programme de la formation

Méthode pédagogique

---

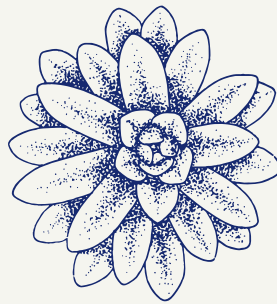
## Types de séances

---

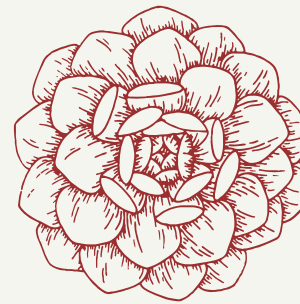
## Intervenante

---

# INTRODUCTION



Face à une réalité particulière et/ou inhabituelle, nous pouvons être affecter sur le **plan physique**, mais également sur le **plan psychologique** et **social**. En effet lorsque nous sortons de notre **zone de confort**, nous pouvons vivre des réactions de stress, d'anxiété et de déprime.



Le monde actuel nous confronte souvent à des situations qui remettent en question une large partie de nos habitudes et mettent à l'épreuve **nos capacités d'adaptation**. Nous ne sommes pas sûrs de pouvoir donner une réponse adéquate... et nous ressentons donc un stress fort.



La réaction de stress est d'autant plus forte si nous n'en connaissons pas **les mécanismes**, si nous luttons ou l'ignorons. Au lieu d'**accueillir** et **de donner du sens**.

# INTRODUCTION



Le cerveau **ne fait pas la différence entre la réalité et la pensée.**

Vous n'avez pas toujours de pouvoir sur la réalité, sur les événements, par contre sur vos pensées il est possible **de reprendre la barre** afin de retrouver « le capitaine en vous ».



La **régulation des émotions** et le **lien social** sont deux facteurs clés de gestion du stress. Réguler nos émotions signifie d'abord être en mesure de **les reconnaître** en nous puis de les utiliser au service **d'une meilleure relation avec les autres**. Certains événements de la vie, des changements... peuvent générer une forte charge émotionnelle difficile à contrôler, pouvant avoir de nombreuses répercussion sur notre santé.



Toutes manifestations liées au stress a son utilité.

**Nous possédons en nous les ressources** afin de s'adapter au mieux, en limitant les répercussions psychologiques, physiques et sociaux.

# FORMATION

CETTE FORMATION SE VEUT UN OUTIL POUR :



Vous aider à **minimiser les répercussions désagréables du stress** dans votre vie.



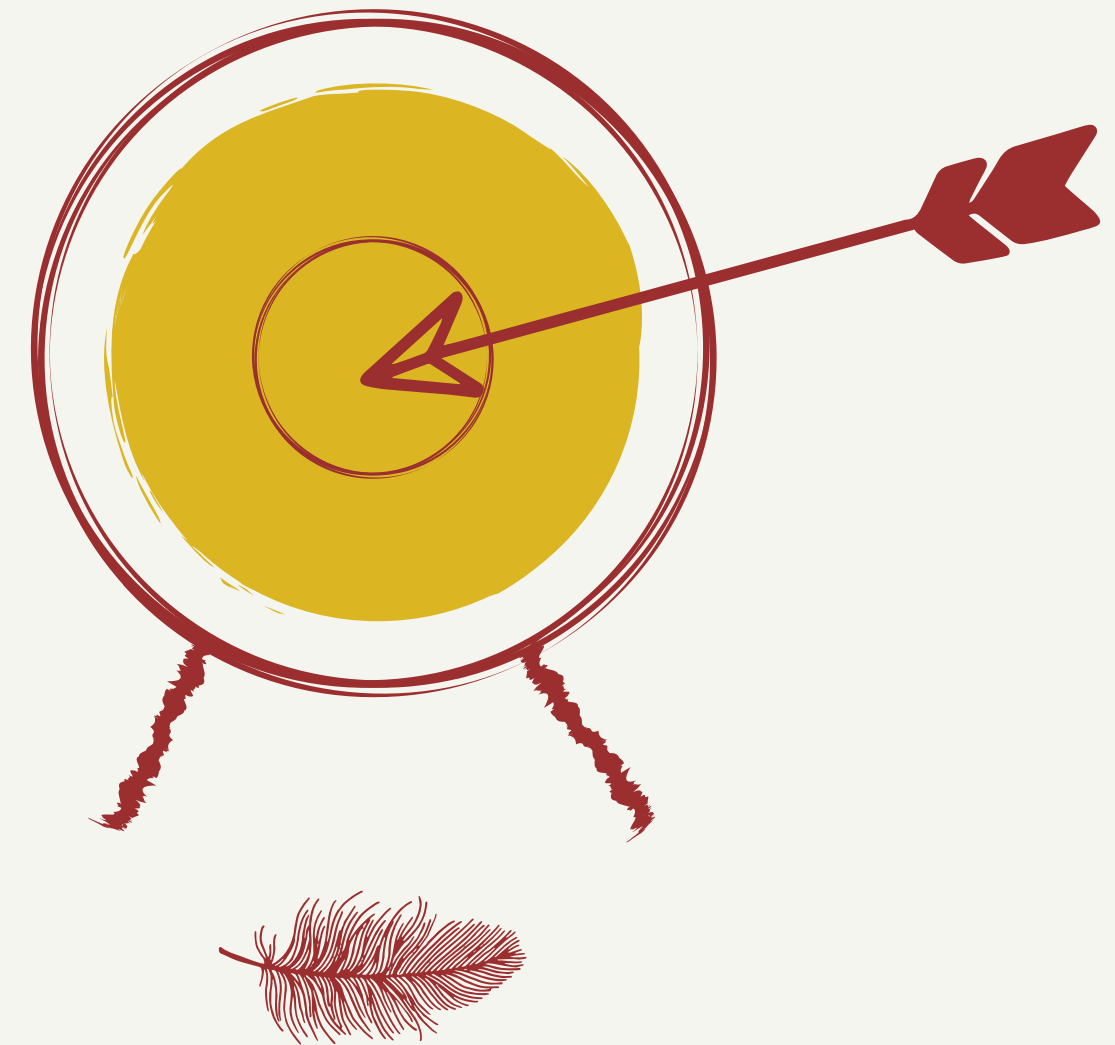
Préserver, retrouver un état de « mieux être » en mobilisant vos propres ressources, afin de retrouver, de trouver un **équilibre psychologique, physique et social**.



# SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE

# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir **prendre du recul** par rapport aux évènements stressants (faire retomber la pression physique et mentale).
- Comprendre les **mécanismes du stress** pour mieux les gérer.
- **Gagner en objectivité** face à l'incertitude.
- Renforcer ses **ressources physiques, émotionnelles et mentales**.
- **Mobiliser ses ressources** pour être à son plein potentiel malgré la pression.
- **Expérimenter** physiquement **les effets de la détente physique** sur l'aspect de récupération et de prévention.
- Maîtriser des techniques simples de relaxation et visualisation pour gérer son stress et **développer ses capacités**.





## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

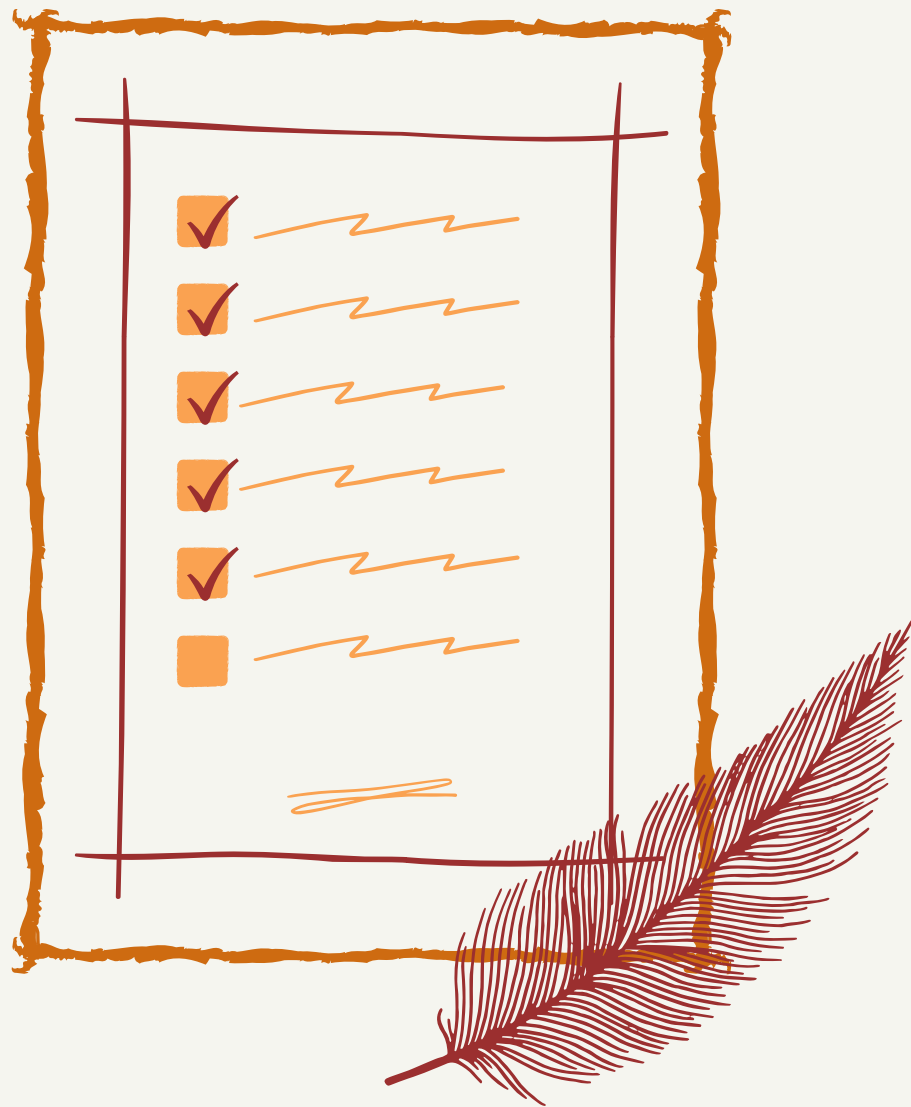


**Pour qui :** pour toute personne souhaitant mieux maîtriser son stress et qui a besoin de s'en protéger.



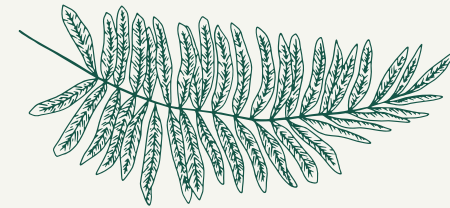
**Prérequis :** volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.





# PROGRAMME DE LA FORMATION

- Quelle partie de notre **cerveau** nous utilisons en cas de stress (les trois cerveaux).
- **Mécanisme du stress**, stress positif ou négatif ?
- Les risques psychosociaux (**RPS**).
- Les trois niveaux de stress (L'alarme, la résistance, l'épuisement).
- Exercice de **pleine conscience**.
- La **respiration** : exercices pratiques sur les différentes respirations.
- **Relaxation** et **visualisation** de scènes paisibles et **autosuggestion**.
- Les **émotions**, apprendre à mieux maîtriser ses émotions au quotidien. Les comprendre, savoir les accueillir, **donner du sens** afin d'être dans une **réponse adaptée**, plus agréable au lieu d'être dans la réaction.
- L'**égo**, définition et comment retrouver « son véritable capitaine en soi ».
- Comment **se détendre** avec des exercices pratiques sur la contraction, détente...
- Sophro-respiration synchronique.



## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cette journée de formation alternera entre théorie et exercices pratiques issus de la **sophrologie**, de la **relaxation**, de la **pleine** conscience. Avec des références également à la **PNL** (programmation Neuro Linguistique). Elle est basée à la fois sur une approche cognitive, émotionnelle, corporelle.

# TYPES DE SÉANCES

FORMATION EN PRÉSENTIEL - 10 PERSONNES MAXIMUM



J O U R N É E

Journée (7 heures)



D E M I - J O U R N É E

Demi-journée (3,5 heures)



H E U R E S

En fonction de la demande

# INTERVENANTE

CHRISTINE COLMANO

*Infirmière-sophrologue et formatrice en gestion du stress.*


“ Depuis toujours, l’humain a été mon centre d’intérêt. Très tôt, je me suis dirigée vers le soin en devenant infirmière en santé mentale.


Depuis 10 ans après une formation de trois ans théorique et pratique en gestion du stress, sophrologie et technique de communication. J’ai décidé d’exercer en profession libérale en créant mon cabinet de sophrologie dans le Béarn (64).


Désirant transmettre mes connaissances dans le domaine du bien-être, des risques psychosociaux (RPS) et de la communication, j’anime régulièrement des formations sur la gestion du stress dans les écoles, les entreprises et les organismes de reconversions. ”



Pour vos demandes vous pouvez me contacter :

06 88 77 30 16 

christine.colmano@gmail.com 

www.sophrologuepau.fr 

*Christine Colmano  
Sophrologue*