

NOUVEAU : Je gère mon stress : je prends du recul et je respire

Nos vies sont souvent bien remplies, voire trop remplies. Avez-vous ce sentiment d'être envahi.e par vos "to-do listes", projets, obligations, contraintes, envies ? Comment faire le tri dans ce tourbillon qu'est la vie afin de ne pas s'épuiser ? Venez expérimenter des techniques qui vous aideront à prendre du recul et à remettre l'essentiel au cœur de votre vie.

Prochaine session

GMS124 - Tarif particulier/non-marchand:: 340 €, Tarif entreprise:: 510 €

- 10/06/2024
- 11/06/2024



Objectifs

- Mieux comprendre le fonctionnement du stress et l'importance de s'octroyer des temps de récupération
- Expérimenter des techniques de prise de recul cognitives via les techniques de l'ANC
- Expérimenter des approches corporelles de prise de recul telles que la respiration, la relaxation, la méditation, etc.
- Définir une stratégie personnelle pour encore mieux faire face à leur stress

Contenu

- La biologie du stress selon les neurosciences
- Que se passe-t-il dans le corps et dans le cerveau ?
- Hormones de stress versus hormones de récupération ?
- Étape de la "basculer" pour quitter l'état de stress
- Les sources de stress
- Les vrais temps de récupération à ma disposition techniques de prévention et de prise de recul
- Techniques cognitives via les approches de l'ANC
- Techniques corporelles
- Affiner sa stratégie personnelle afin d'éviter l'épuisement et mieux vivre son professionnel

Méthodologie

Pédagogie active et participative incluant apports théoriques, expérimentations corporelles ainsi que des exercices de réflexion individuelle et en sous-groupes.

Vous êtes invités à venir en tenue confortable.

Public



Toute personne qui veut apprendre à mieux gérer son stress et est curieuse de voir comment impliquer son corps dans la gestion de son stress.

Ce que nos participants en disent :

"Cette formation aborde à la fois théorie et exercices physiques et cognitifs pour faire face à cette problématique. C'est un très bon rappel de "relativisation" pour toute personne qui a du mal à "laisser le travail au travail" ou pour qui le stress peut parfois être un frein à un fonctionnement sain. Merci pour cette formation riche en échanges avec des professionnels venant de différents secteurs."

DANIELLE, RESPONSABLE SOINS INFIRMIERS, HOPITAL ST-PIERRE

"Grâce à cette formation, j'ai pu me rendre compte que, derrière cette notion très générale qu'est le stress, se cachent de nombreux signaux d'alerte qu'il m'arrive de croiser au quotidien. J'ai particulièrement apprécié les interactions dans le groupe, les témoignages et les séances de méditation qui, j'en suis convaincue, me seront bénéfiques dans l'exercice de mes fonctions... et même dans ma vie personnelle."

ISABELLE, VISITWallonia

