Programme de l'intervention

ATELIER : Gestion du stress et sophrologie

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier pratique propose une immersion dans la sophrologie pour mieux appréhender et réduire le stress. Il combine apports théoriques concis et exercices pratiques pour une application immédiate.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
- Expérimenter des outils sophrologiques de gestion du stress
- Intégrer des pratiques de bien-être dans son quotidien

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre le stress**
  - Qu'est-ce que le stress : définitions et mécanismes (rappel des connaissances)
  - Les différents types de stress (aigu, chronique)
  - Impacts du stress sur la santé physique et mentale
  - Quizz interactif : "Mon niveau de stress"
- **La sophrologie : une alliée anti-stress**
  - Présentation de la sophrologie : principes et bienfaits
  - Comment la sophrologie agit sur le stress
- **Expérimentation pratique : les outils sophrologiques** (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)
  - **Exercice 1 : La respiration contrôlée**
    - Théorie et démonstration
    - Pratique guidée : respiration diaphragmatique, cohérence cardiaque
    - Échanges et ressentis
  - **Exercice 2 : La détente musculaire progressive (Jacobson)**
    - Théorie et démonstration
    - Pratique guidée : tension-détente des différentes parties du corps
    - Échanges et ressentis
  - **Exercice 3 : La visualisation positive**

- Théorie et démonstration
- Pratique guidée : ancrage d'un lieu ressource ou d'une image apaisante
- Échanges et ressentis

- **Intégrer la sophrologie au quotidien**
  - Conseils pour une pratique régulière et autonome
  - Création d'une "boîte à outils anti-stress" personnelle
  - Ressources complémentaires (applications, sites, etc.)
- **Questions / Réponses et échanges**
  - Partage d'expériences et de stratégies
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion et évaluation**
  - Synthèse des apprentissages clés
  - Engagement personnel pour une pratique future
  - Recueil des retours des participants

A la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les sources de stress, appliquer des techniques de relaxation immédiates et construire une routine de bien-être durable.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.