Programme de l'intervention

E-ATELIER : Gestion du stress et sophrologie

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier interactif explore les liens entre stress et sophrologie. Il propose des exercices pratiques pour une gestion efficace du stress et un impact positif sur la santé.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
- Découvrir les principes fondamentaux de la sophrologie
- Expérimenter des outils sophrologiques pour une meilleure gestion du stress

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 ? Définition et mécanismes physiologiques
  - Les différents types de stress (aigu, chronique, positif, négatif)
  - Impacts du stress sur la santé physique et mentale, et sur la performance professionnelle
  - Identifier ses propres stresseurs et ses réactions au stress (quizz interactif)
- **Introduction à la sophrologie**
  - Origines et principes de la sophrologie
  - Les bienfaits de la sophrologie pour la gestion du stress
  - La respiration : pilier de la sophrologie et outil anti-stress immédiat
- **Pratiques sophrologiques pour la gestion du stress** (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)
  - **Exercice 1 : La respiration contrôlée**
    - Explication de la technique (cohérence cardiaque)
    - Pratique guidée en groupe
    - Échanges sur les ressentis
  - **Exercice 2 : La relaxation dynamique**
    - Présentation de mouvements simples pour relâcher les tensions physiques
    - Pratique guidée (détente musculaire progressive)
    - Échanges sur les ressentis

- **Exercice 3 : La visualisation positive**
  - Explication du principe de la visualisation
  - Pratique guidée (lieu ressource, projection positive)
  - Échanges sur les ressentis
- **Intégrer la sophrologie au quotidien**
  - Conseils pour la pratique autonome
  - Créer sa "boîte à outils anti-stress" personnelle
  - Ressources complémentaires (applications, sites, professionnels)
- **Questions / Réponses et conclusion**
  - Synthèse des apprentissages
  - Évaluation rapide de l'atelier

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les sources de leur stress, comprendre ses manifestations et appliquer des techniques de sophrologie pour le gérer au quotidien.

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.