

La pause relaxante : Sophrologie, Méditation, Yoga assis, l'anti burn-out

En distanciel

Contexte

Ce programme répond à une problématique très actuelle : la gestion du stress, le développement de l'intelligence émotionnelle, l'amélioration des relations interpersonnelles et l'épanouissement par le mieux-être.

Objectifs

- ▶ Acquérir des techniques pour se détendre, s'apaiser, libérer les tensions, prendre du recul, optimiser son attention et sa concentration

Bénéfices de la démarche pour les participants

- ▶ Améliorer sa qualité de vie - Se sentir plus serein avec les autres - Décider et agir efficacement

Public visé

- Ouvert à tous

Durée de l'action

- Cycle de 8 séances de 1 ou 2 heures, hebdomadaire ou bi-mensuel, sur une période de 2 à 3 mois

Calendrier de l'action

- 2 créneaux : La pause midi 2 - Mercredi de 13 à 14h/15 heures ou de 17h30 à 18h30/19h30

Modalités pratiques

- 100 % en distanciel (Team) - Enregistrements audios fournis + Guide reprenant les thèmes abordés (théorie, conseils pratiques)
- Effectif illimité (un petit groupe régulier obtiendra une réponse qualitative plus forte)
- Entrée sortie permanente - Possibilité de suivre la première séquence du cycle sans engagement
- Pour les ateliers d'une durée de 2 heures, la séquence est construite de telle sorte que les participants puissent en fonction de leur disponibilité suivre la totalité ou seulement la 1ère heure de l'atelier.

Programme

8 ateliers à thèmes

1. Les mécanismes du stress
2. La régulation émotionnelle
3. L'attention et la concentration
4. La gestion du temps
5. La confiance et l'estime de soi
6. L'harmonie relationnelle
7. La compassion et l'auto-compassion
8. L'optimisme

Déroulement pédagogique

- Introduction succinct selon le thème
- Entraînements pratico-pratiques : diversité des techniques proposées avec des pratiques courtes favorisant le maintien de l'attention, l'intérêt et la progression dans les apprentissages (sophrologie, méditation, étirements, visualisations guidées, postures de yoga assis).
- Partages libres sur les ressentis et l'intégration
- Conseils de bien-être

Intervenante

- Martine EJARQUE, Psychologue social & travail, Sophrologue caycédien, Praticien Mindfulness MBCT