



Stéphanie Puech Devaux
11 place Ampère 69270 Couzon au Mont d'or
centre.media.sophro@spuechdevaux.com
SIRET 832 75 44 85 00015
06 62 00 42 76

EMI

Gérer son stress avec la Sophrologie et l'Auto Hypnose 1 journée

Objectifs

- Lutter contre l'épuisement professionnel en alternant l'expérimentation des méthodes naturelles que sont la sophrologie et l'auto hypnose, et dédier des temps à l'observation et la description de nos ressentis
- Comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations
- Appréhender le lâcher prise en s'initiant à la sophrologie et l'auto hypnose.

Programme

- Apprendre à gérer efficacement les manifestations inconfortables ou souffrantes de nos émotions (les reconnaître, les accueillir, et en détecter les signaux précurseurs)
- Intégrer des techniques, outils, pour faire face et réguler ces manifestations, développer sa propre bienveillance
- Apprendre à adapter des techniques et outils flashs, de récupération, relaxantes et mobilisatrices, de manière à développer savoir-faire et savoir être et les incorporer dans son quotidien.

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de pratiques : techniques de lâcher prise, réassurance, récupération. Des visualisations passives seront expérimentées. Chaque participant(e) repartira avec un savoir-faire efficace lui permettant de réguler les manifestations de son stress. Un enregistrement de technique adaptée au quotidien sera proposé.

Evaluation

Une attestation de formation sera transmise en fin de formation. Auto évaluation par chaque participant. Evaluation de fin de formation.

Prérequis

Aucun

Animé par Stéphanie Puech Devaux

- Psychopraticienne en analyse transactionnelle (cycle supérieur)
- Sophrologue Caycédiennne (spécialisée auprès des enfants)
- Praticienne en hypnose Ericksonienne (spécialisée arrêt tabac - addictions - gestion du poids)
- Médiatrice assermentée Cour d'Appel de Lyon

Formation en présentiel, dans vos locaux ou site proposé par la formatrice

Renseignements pratiques

- Horaires 9h - 17h
- Tarif 1200 euros
- Modalités de règlement selon la convention établie
- Nombre de participants : 12 maximum