



FORMATION À DISTANCE « GESTION DU STRESS ET RELAXATION »

Objectifs :

- Définir et identifier le phénomène de stress
- Connaitre les manifestations, symptômes et conséquences du stress pour soi et son entourage
- Comprendre les origines du stress et gérer ses effets négatifs
- Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien
- Enrichir sa présence à soi afin de développer une meilleure qualité de présence à l'autre

Contenu :

- Apport de connaissances sur la notion de stress et les outils de sa gestion
- Ateliers de pratique corporelle : Mouvement en conscience, pleine conscience
- Échanges

Programme :

	APPORT DE CONNAISSANCES	RELAXATION - PLEINE CONSCIENCE
S1	Présentation de la formation Les définitions du stress - Le phénomène de stress	La détente musculaire 1 : « Se poser » Relâcher les tensions dans la prise d'appui au sol
S2	Les manifestations du stress : les symptômes physiques, psychiques et comportementaux	La détente musculaire 2 : Relâcher les chaînes musculaires postérieures
S3	Les origines du stress : les causes, les facteurs favorisant, la part de l'évaluation personnelle	La détente musculaire 3 : Relâcher les chaînes musculaires antérieures
S4	La gestion du stress 1 : agir sur l'origine, notions de gestion du temps	La respiration : Libérer les espaces et les mobilités respiratoires

APPORT DE CONNAISSANCES		RELAXATION - PLEINE CONSCIENCE
S5	La gestion du stress 2: intervenir sur les déséquilibres	La pleine conscience : l'éveil des sens (l'ouïe et le goût)
S6	La gestion du stress : faire évoluer son regard, prendre du recul, lâcher prise	La pleine conscience : l'éveil des sens (la vue et l'odorat)
S7	L'estime de soi : reconnaître sa valeur Pratiquer la pleine conscience au quotidien	La pleine conscience : développer son attention à l'instant présent

Déroulé :

- Apport de connaissance et échange avec les stagiaires - 45 minutes
- Pratique : Mouvement en conscience - Pleine conscience - 45 minutes
- Verbalisation du vécu d'expérience - 30 minutes

Modalités :

Formation à distance via zoom.

7 modules de 2 heures

Horaire à définir (par exemple de 20h à 22h)

Dates à définir. Si vous êtes intéressé, merci de nous contacter, des dates vous seront proposées dès qu'un groupe sera constitué.

Tarif : **180 € (+ 10 € d'adhésion annuelle à l'association)**

240 € (dans le cadre de la formation professionnelle continue)

L'association Le Temps du Mouvement est un **organisme de formation** enregistré sous le numéro 73 31 06883 31 - Référencement **DataDock**



Une attestation de formation est remise aux stagiaires à l'issue de la formation

Cette formation s'adresse à toute personne intéressée à titre personnel ou professionnel par cette thématique

Formatrice :

Françoise Fréard, psychomotricienne DE (Université Paris VII).

Intervenante et formatrice dans le domaine de la petite enfance depuis 15 ans et en pédagogie du mouvement depuis près de 30 ans.

Formée à différents arts et techniques du mouvement conscient et de la voix.