



Objectifs

Comprendre le fonctionnement du stress et savoir l'expliquer

Mettre en oeuvre une démarche sophrologique de gestion du stress

Mettre en place un accompagnement individuel à la gestion de stress

Créer des modules collectifs de gestion de stress auprès d'une clientèle de particuliers



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Stress, de quoi parle-t-on ? : histoire, approches et modèles
- ✓ Les mécanismes physiologiques et comportementaux
- ✓ Stress aigu / stress chronique
- ✓ Les logiques de la démarche sophrologique de gestion de stress
- ✓ Facteurs internes de stress : Les mécanismes du cercle vicieux émotionnel : liens entre émotions – sensations – pensées - comportements
- ✓ Favoriser la pratique personnelle des clients
- ✓ Comment créer des interventions de différents formats en collectif (ateliers, stages, ...)

Détail des compétences

- ✓ Techniques d'inclusion et d'animation de groupe
- ✓ Expliquer le stress, en individuel ou collectif, en adaptant le discours
- ✓ Savoir proposer et adapter les pratiques de sophrologie de façon pertinente selon les besoins du client
- ✓ Accompagner le client dans le décryptage des situations stressantes et la « déconstruction » du cercle vicieux émotionnel
- ✓ Créer le programme d'un module collectif d'initiation à la gestion de stress
- ✓ Créer le programme d'une conférence participative sur le stress



Formateur (s)

Claudine JASSEY - Sophrologue
Vanessa BRICOUT – Sophrologue & Coach



Méthodes pédagogiques

Exposé
Travail en sous groupes
Travail en binômes
Jeux de rôles
Carte mentale

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM