

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Programme de Sophrologie

UNE PÉDAGOGIE PROGRESSIVE SUR :

- 12 heures de formation
- 1 séance de présentation / initiation
- 8 ateliers d'1H30

OBJECTIFS

- **Mieux gérer** le stress, mieux gérer ses émotions
- Se doter d'outils pour mieux **prévenir** une situation perçue comme stressante,
- Récupérer plus facilement **après** le vécu de cette situation,
- Exercer sa capacité à **lâcher prise**, à accepter ce qui est hors de son contrôle
- Apprendre à **se détendre**, relâcher et dénouer les tensions corporelles
- Apprendre à **se recentrer**, s'ancrer, se sentir stable, « enraciné »
- Être **plus présent** (à soi, à ses sensations, à ce qui se vit ici et maintenant...)
- **Débrancher** le moulin des pensées, désactiver le pilotage automatique du mental,
- **Rééquilibrer CORPS – MENTAL**, ré harmoniser la circulation énergétique dans le corps
- Apprendre à **mobiliser ses ressources**
- **Et en parallèle:** développer sa **capacité à influencer positivement sur son environnement** (classe, entreprise, foyer, équipe...) et/ou sur **le stress ou l'émotion de l'autre** (élèves ou étudiants, enfant, proches, clients, collègues...)

UNE PÉDAGOGIE BASÉE SUR LA PRATIQUE

- Exercices d'**ancrage**
- Exercices de **respiration** :

allongement du souffle, respiration abdominale et respiration complète, cohérence cardiaque, assouplissement du diaphragme, augmentation de la capacité pulmonaire

- **Mouvements** de rééquilibrage énergétique et de libération/soulagement de tensions
- Routines de **méditation**
- **Relaxation** expérimentée sous divers angles :

La sophronisation de base, Le Training de Schultz, le scan corporel, la méthode Jacobson...

- Techniques relatives à différentes formes d'**auto suggestion** :

imagerie mentale, visualisation, auto hypnose, programmation mentale

UNE PÉDAGOGIE ÉTAYÉE PAR L'APPORT DE SAVOIRS

Une discipline est d'autant plus **efficace**, si on en comprend le **sens** et le

« **pourquoi et comment ça marche ?** » .

Mieux gérer son stress, ses émotions commence par **mieux se connaître**, comprendre son fonctionnement, cerner ses besoins et limites.

Aussi, chaque séance débute par un **exposé synthétique**, de 15 à 20 min, étayé par la diffusion de divers supports pédagogiques: power point, vidéo, info graphie, extraits de conférences, podcast, notes de lecture ...

Cet apport de connaissances vise à fournir des **clés de compréhension** sur:

- *Le Stress (origine, mécanisme, manifestations, bon et mauvais stress, l'approche C.I.N.E. ...)*
- *Les émotions, l'intelligence émotionnelle*
- *Lâcher prise, Acceptation et Pro Action*
- *Les croyances limitantes; les « 5 drivers » (issus de la Process com) et impact du dialogue intérieur*
- *Les leviers pour agir sur la fatigue, diminuer les maux divers par une meilleure gestion posturale et améliorer la qualité du sommeil*
- *La confiance en soi; Interaction entre état - posture - attitude corporelle ET état psycho-émotionnel*
- *Etats de conscience modifiés; Inconscient; ressorts de l'auto conditionnement*
- *Notions de base de la CNV (Communication Non Violente)*

UNE PÉDAGOGIE QUI VISE L'AUTONOMIE DU SUJET

Le programme regroupe un ensemble de techniques simples qui **s'intègrent facilement dans la vie de tous les jours**, et qui, pour certaines, peuvent aisément **se transmettre** à un tiers (dans la sphère privée ou professionnelle) .

La personne expérimente en séance les entraînements et **s'approprie** petit à petit ceux qui lui correspondent le mieux, jusqu'à constituer **SA propre boîte à outils** .

Les apprentissages effectués durant les séances sont **complétés d'apports divers** : vidéos, séances enregistrées, supports didactiques variés, inspirés notamment du développement personnel, de la psychologie positive, de la communication non violente, des apports des neurosciences et de la méditation de pleine conscience.

Ces divers supports sont accessibles dans une **boîte à outils virtuelle** alimentée au fil des séances et à laquelle chacun a accès.

Au fil de ses apprentissages et de son entraînement personnel, le sujet évolue vers un **mieux-être physique et émotionnel** et une plus grande capacité à **mobiliser par lui-même ses ressources** de calme, de détente, de récupération, d'optimisme et/ou de confiance en lui.

UNE PÉDAGOGIE PONCTUÉE PAR DES TEMPS D'ÉCHANGE ET D'ÉVALUATION

Ces temps permettent d'optimiser la **cohésion** de groupe, de **mesurer l'efficacité** des outils et le rapport attentes – résultats, et si nécessaire, de **s'ajuster aux besoins** et ressentis.

Ils se déroulent :

- **Avant** le démarrage du programme:
 - **Entretien individuel** (par téléphone ou en visio) avec chaque participant
 - **Questionnaire** d'évaluation et d'auto diagnostic
 - Signature d'une **charte** éthique (*voir en annexe*)
- **Pendant** le programme: à mi parcours, **bilan intermédiaire informel** (échange collectif) et **formel** (Ecrit individuel autour de 3 questions ouvertes)
- **A la fin** du programme: **bilan final** informel et formel sous forme de **questionnaire**.
- **Et tout au long** du programme: **expression libre** en début et fin de séance + possibilité de me solliciter individuellement (le jour de la séance ou plus tard, par tel ou mail).

MATÉRIEL

- **I Salle** suffisamment spacieuse en fonction du nombre de participants, située dans un environnement **calme**, et, pour assurer la mise en confiance des participants, pouvant être ponctuellement **protégée des regards extérieurs** (stores, rideaux...).
- **I chaise** par participant
- **I tapis** de sol par participant
- Idéalement, pour certaines séances, un **rétroprojecteur + enceinte**

MAIS AU FAIT, C'EST QUOI LA SOPHROLOGIE ?

- S'inspirant de l'**ORIENT** (à travers le yoga, le bouddhisme et le zen), et de l'**OCCIDENT** (à travers la bioénergie, le comportementalisme, l'hypnose...), reconnue pour ses multiples bienfaits démontrés par maintes recherches menées depuis sa création en 1960 et relayées aujourd'hui par les études issues des neurosciences et de la psycho-neuro-endocrino-immunologie,

la sophrologie est une **méthode d'entraînement psycho-corporelle**.
- Autrement dit, elle se fonde sur une approche de l'homme considéré comme **unité psychosomatique indivisible**, corps et esprit étant interdépendants.

QUI SUIS-JE ?

Geneviève LAURI, **sophrologue praticien**, titulaire du diplôme européen de sophrologie délivré par le CSOI/l'EDHES* (*Ecole Des Hautes Etudes de Sophrologie représentée par le Collège de Sophrologie de l'Océan Indien - copie en annexe*)

Depuis 2012, j'interviens en séance individuelle ou collective dans mon cabinet situé à l'Etang Saint Leu. J'ai eu la possibilité d'accompagner des groupes pour la préparation d'examens, la préparation d'entretien d'embauche (pour des jeunes inscrits en Mission Locale), pour la formation d'étudiants en sophrologie, des pratiquants de trail...

Durant 3 années scolaires (2016 à 2019), j'ai été sollicitée par le **lycée Louis Payen de Saint Paul**, pour animer **12 séances** de gestion du stress auprès de lycéens de terminale.

Mon approche s'appuie sur les enseignements de ma formation, continuellement nourris **par ma pratique personnelle** du yoga, du qi gong et de la méditation de Pleine Conscience;
ET par mon vif intérêt pour le développement personnel et plus particulièrement la psychologie positive, les neurosciences et les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC).

J'ai élaboré le programme « Gestion du stress et des émotions » en 2018 et l'ai « rodé », enrichi et finalisé à travers l'animation de plusieurs groupes, en ayant à cœur de **transmettre ce qui fait SENS pour moi** et de proposer les entrainements dont j'ai pu vérifier l'**EFFICIENCE** soit à travers ma propre pratique, soit à travers les retours des personnes accompagnées depuis 2014.

TARIFS

Tarif pour **Entreprises/Administrations/Associations:**

- **80€ / heure**
- **+ défraiement 20 €** (*pour un déplacement **au-delà de 30 kms** A – R*)

Soit pour le **programme complet** :


- **80€ X 13 heures : 1040 €**

(1 séance d'1 heure de présentation – initiation + 8 séances d'1H30)

- **Si défraiement déplacement: 1220 €**

(1040€ + 20€ X 9 déplacements)

CONTACT

- **Tel:** 06 92 09 94 39
- **Mail:** sophrolauri@gmail.com
- **Site:** sophrolauri.fr
-  [@sophrolauri](#)
- **Siret:** 80500575800018