Trucs et astuces pour travailler sans s'épuiser : Les émotions - Module 2B

1 jour 4 heures

Programme de formation

Public visé

Aide-ménager.ère et consultants

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

J'ai la sensation de gérer difficilement les interactions avec mes collègues, ma hiérarchie et/ou mon entourage.
Je me sens épuisé(e), tendu(e), stressé(e)... Hop hop hop, je me prends en main !

La sophrologie est une méthode tendant au changement de comportement et de mode d'appréhension l' environnement. Inspirée de techniques de relaxation et de concepts orientaux, (yoga, bouddhisme et zen,...).

La sophrologie dynamique se base sur 3 concepts fondamentaux :

- La responsabilisation de l'individu
- son autonomisation
- la prise de conscience de son propre corps et de ses valeurs intrinsèques.

La sophrologie aide l'individu à prendre conscience de son schéma corporel et l'amène aussi à une profonde relaxation mentale.

En sophrologie, la personne pratique des exercices physiques très doux, en privilégiant simultanément la respiration consciente et la relaxation mentale.La visualisation d'images positives s'intègre dans cette quête du bien-être. En groupe ou individuellement, la sophrologie participe à améliorer les relations humaines. Lorsque l'individu éprouve de la sérénité et de la confiance en soi, il aborde sainement les situations impliquant d'autres personnes.

Description / Contenu

Les modules 2A et 2B sont axé sur la respiration

Modalités pédagogiques

Cette formation est principalement orientée sur des exercices pratiques variés. Ces expériences pratiques s'alternent avec une base théorique.

Les exercices présentés sont faciles à reproduire sur le terrain en situation professionnelle ou chez soi.

Moyens et supports pédagogiques

Carnet et attestation de participation