



# Objectif zen : mieux identifier et mieux gérer son stress

 Mme LAYET Anne

## INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19

 Début le samedi 21 mars 2020

 DURÉE : 02:30

**PROFILS :** Psycho-somatothérapeute et art-thérapeute

### PRE REQUIS :

Aucune expérience préalable et aucune capacité artistique ne sont prérequis

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4MU819

**Prix :** 45.00 €

## DESCRIPTION

### Première séance:

Nous nous entraînons à nous détacher de la situation à venir que nous craignons (la préparation du repas pour une grande famille ce soir, l'examen dans deux mois) et à rester dans le moment présent.

Nous apprenons à être concentré(e) sur notre corps pour être concentré(e) sur l'ici et le maintenant. Nous utilisons des méthodes de visualisation et d'imagination qui nous aideront à moins appréhender les défis qui nous attendent.

En changeant notre façon de percevoir une situation, nous pouvons apaiser nos symptômes de stress. L'objectif est de transformer « je ne vais pas y arriver ! » en « j'ai les capacités nécessaires pour y arriver ! » et de dédramatiser. Nous mettons nos réflexions à l'épreuve de la réalité et nous trouvons des pensées alternatives à celles qui nous affaiblissent.

### Deuxième séance:

Il y a une introduction à quelques techniques de relaxation qui nécessitent peu de temps. Pour que chacun/chacune trouve l'approche qui lui convient le plus, une diversité de techniques est présentée :

- Respiration : la cohérence cardiaque
- Mouvements : libérer son corps du stress (« secouer le stress »)
- Imagination : s'imaginer un « lieu de bien-être »
- Automotivation : « mon meilleur ami, c'est moi »
- Expression artistique : le dessin, l'écriture, la musique

Nous élaborons quelques astuces pour une meilleure organisation de notre vie quotidienne :

- Déterminer ses priorités
- Organiser son agenda

- Trouver un créneau par jour pour soi-même

L'atelier se termine de façon ludique : chacun/chacune crée son jardin zen minuscule pour visualiser ce qu'il/elle a appris. Ce jardin personnalisé sera un repère bien visible qui l'aidera à mieux gérer son stress dans l'avenir.



# Objectif zen : mieux identifier et mieux gérer son stress



Mme LAYET Anne

## OBJECTIFS

- Prendre conscience du fait que le stress n'est pas simplement le résultat d'une surcharge de travail, mais aussi de notre façon de percevoir une situation. Apprendre à vivre dans le moment présent et à développer des idées qui augmentent la confiance en soi pour mieux gérer le stress.
- Apprendre quelques méthodes de relaxation et d'organisation qui sont applicables pour tout le monde et qui demandent peu de temps.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	21-03-2020	09:00	02:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	28-03-2020	09:00	02:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE