

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19

 Début le samedi 13 mars 2021

 DURÉE : 02:30

PROFILS : Psycho-somatothérapeute

PRE REQUIS :

Aucune expérience préalable et aucune capacité artistique ne sont pré-requises.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU544

Prix : **45.00 €**

DESCRIPTION

Cet atelier s'adresse aux personnes qui souhaitent comprendre la cause fondamentale du stress ainsi que les moyens de maîtriser celle-ci et qui veulent apprendre quelques techniques de relaxation nécessitant peu de temps. Une bonne gestion du stress est indispensable pour préserver non seulement notre santé mais aussi nos relations.

Première séance :

Vous vous entraînez à vous détacher de la situation à venir que vous craignez (la préparation du repas pour une grande famille ce soir, l'examen dans deux mois...) et à rester dans le moment présent.

Vous apprenez à être concentré(e) sur votre corps pour rester concentré(e) sur l'ici et le maintenant. Vous utilisez des méthodes de visualisation et d'imagination qui vous aideront à moins appréhender les défis qui vous attendent.

En changeant votre façon de percevoir une situation, vous pouvez apaiser vos 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. Vous mettez vos réflexions à l'épreuve de la réalité et vous trouvez des pensées alternatives à celles qui vous affaiblissent.

Deuxième séance :

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

Vous connaîtrez quelques astuces pour une meilleure organisation de votre 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.

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 afin de 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	13-03-2021	09:30	02:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-03-2021	09:30	02:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE