



Gestion du stress par le yoga

Déscription :

L'objectif pédagogique de cette formation est de faire participer chacun des stagiaires en confrontant la théorie proposée à l'expérimentation personnelle et pratique de chacun permettant de mieux gérer le stress négatif, et ainsi retrouver dynamisme et énergie. Chacun des thèmes ou outils abordés seront suivis d'une mise en pratique très simple à appliquer sur leur lieu de travail. Avec pour effet une participation active du groupe.

Objectifs

Comprendre, par la pratique, à gérer son stress et à mieux être au quotidien. Tant d'un point de professionnel que privé.

Publics

Tout public

Durée

3 jours

Pré-requis

Aucun

Programme de cette formation

Introduction

- Les causes profondes du stress
- Les conditions extérieures et intérieures favorisant le stress
- Les conséquences du stress

Comment surmonter le stress au travail

- Comment mieux gérer ses pensées et mieux utiliser son mental ?
- Comment se désengluer de ses conditionnements ?
- Comment mieux gérer ses émotions ?
- Comment interpréter les messages renvoyés par le corps ?
- Comment revenir au silence pour retrouver son énergie, sa spontanéité et son envie d'agir ?
- Comment transformer le stress en moteur pour l'action ?
- Comment concilier le lâcher prise et la vie professionnelle ?

Les outils proposés par le yoga pour lutter contre le stress

•

- Les postures « applicables sur le lieu de travail »
- La respiration
- La relaxation
- Approche de la nutrition
- La méditation

Plan d'action pour gérer son stress au quotidien

- Comment construire son plan d'action personnel pour gérer son stress dans la durée ?