

SAVOIR GÉRER SON STRESS : SOPHROLOGIE

PARTENAIRES DE VOS FORMATIONS

PUBLIC CONCERNE :

**Agricultrices et Agriculteurs
Éleveurs du Doubs et du
Territoire de Belfort
(et autre départements)**

PRE - REQUIS :

**Etre prêt à découvrir une
approche différente**

DUREE - DATES - LIEUX

**3 jours
(3 demi-journée de 3 h)**

INTERVENANTS :

Sophrologue

EVALUATION DE LA FORMATION

**Test et/ou Enquête de
satisfaction + Attestation
de fin de formation**

RESPONSABLE STAGE :

Isabelle TEMEY

COÛT :

**Ressortissants VIVEA
40 €/j et par personne**

Lors de cofinancement FEADER BFC,
chèque restitué en fin de formation si
participation à la totalité de la formation

+ 40 € cotisation annuelle

**Autre public
(non ressortissants VIVEA)
= 200 € / jour**

OBJECTIFS

Réduire le stress
Prévenir le burn-out
Améliorer la qualité de vie au travail
Remettre du sens dans la façon de vivre son métier

PROGRAMME

Séquence 1

Accueil; attentes des participants
Savoir ce qu'est le stress: définition, physiologie, physiopathologie
Présentation de la sophrologie: la conscience, les principes, la vivance

Séquence 2

La sophrologie et le stress
Les différents moyens d'action (pratiques):
-par le souffle (respirations abdominales-synchronique)
-par les stimulations corporelles (Jacobson-Sophro déplacement du négatif)
-par des visualisations positives

Séquence 3

Gérer son stress au quotidien
- la cohérence cardiaque (pratique avec le logiciel Heart Tracker)
-la respiration nasale alternée
-la relaxation dynamique
Evaluation de la formation, bilan

Méthodes pédagogiques : Alternance de présentations théoriques, avec des supports variés, et d'exercices pratiques, le tout dans une salle assez grande pour pouvoir installer les chaises en cercle