

RELAXATION ET STRESS

PROGRAMME



Pratique (65%)

La Relaxation agit dans le sens opposé du stress. Ce stage est basé sur l'utilisation de la Relaxation dans la **gestion positive du stress**, dans sa vie personnelle, professionnelle, sociale, etc.

Les techniques de **visualisation** (rêve éveillé, pensée positive, etc.) seront associées à la Relaxation, afin d'en renforcer et compléter les effets.

L'étude de la **méthode du Dr Simonton** s'attachera à définir le lien existant entre le stress et la maladie, et à mettre en place une stratégie visant à renforcer notre système immunitaire en utilisant nos ressources psychologiques.

Certains concepts de **l'Analyse Transactionnelle** mettront en lumière l'importance du scénario de vie dans l'utilisation de nos ressources personnelles dans la gestion du stress.

L'implication personnelle permettra à chacun d'établir un **plan de vie** permettant de se prémunir contre les effets négatifs du stress, et de fixer les objectifs à réaliser dans sa vie.

Théorie (25%)

Définition du **syndrome général d'adaptation** de Selye.

Bases biologiques du stress. **Physiologie de l'émotion**, véritable miroir de nos réactions aux situations de stress.

Psychologie du stress, à travers l'anxiété, les mécanismes de défense et d'adaptation.

Les agents stressants : classification, sources, gestion.

Pathologie du stress troubles de l'adaptation, maladies psychosomatiques, angoisse, dépression, etc.

La Visualisation : outil de changement, action de l'image mentale sur les systèmes nerveux, endocrinien, immunitaire.

Les différents modes de Visualisation.

Pré-requis

Appartenir à une profession soignante ou de la relation d'aide

Modalités

Relaxation : 65 %

Théorie : 25 %

Bilans : 10 %

Public

Les personnels médicaux et paramédicaux, confrontés aux manifestations du stress.

Objectifs

- *Acquérir une formation professionnelle à la la gestion positive du stress.*
- *Découvrir et activer ses ressources psychologiques à travers le vécu de la visualisation.*
- *Agir sur son processus de changement à travers la prise de conscience de ses mécanismes d'adaptation au stress.*

Evaluation

*L'évaluation se fait tout au long de la formation.
Evaluation de la formation par les stagiaires. Chaque stage est sanctionné par une attestation de fin de formation.*

Durée : 5 jours (35 h). Stage limité à 8 personnes, animé par Nathalie Nguyen