

DESCRIPTIF Formation La RESPIRATION ou L'ART de la RESPIRATION pour se ressourcer

MODULE 1

Respiration, relaxation face au stress divers. Outils et exercices.

➤ **1^{ère} JOURNÉE (jour entier)**

MATIN 09h00 – 12h30

Accueil

1/ Questionnaire de début de formation :

- Qu'est-ce qui m'amène ici ?
- Se ressourcer : Pourquoi ? Comment ?

2/ Respiration et Sensation : interactions entre le corps et l'esprit :

- Conscience du corps. Exercices
- Conscience de la respiration. Exercices

3/ Le stress

- Qu'est-ce que le stress ? Respiration et stress
- Les effets du stress sur le corps à court, moyen et long terme
- Prise de conscience du stress. Signaux d'alerte
- Les pensées automatiques : exercices pour les reconnaître, les apprivoiser
- Le bla-bla-bla de l'esprit face à une situation difficile ou compliquée. Exercices pour apaiser l'esprit

APRÈS-MIDI 13h30 – 17h00

- Quel impact une émotion peut avoir sur ma façon d'agir ?
- L'émotion et la compréhension d'une situation ?

4/ La fatigue émotionnelle : mieux gérer ses émotions par la respiration et la relaxation :

- Respirer pour gérer les émotions et sensations difficiles. La cohérence cardiaque. Respiration et ancrage
- Exercices de relaxation issus de la sophrologie et de la méditation de pleine conscience
- Exercices

➤ **2^{ème} JOURNÉE (uniquement matin)**

MATIN 09h00 – 12h30

- Prendre soin de son corps et de son esprit
- Positivité : émotions adaptatives. Relaxation et sensations corporelles
- Outils pour retrouver le calme avant, pendant, après un entretien ou une journée compliquée. Carte SIM et météo intérieure. Micro-exercices
- Bilan oral du 1^{er} module

MODULE 2

Stratégie d'adaptation ou comment changer sa façon de penser. Exercices et bilan.

➤ **1^{ère} JOURNÉE (jour entier)**

MATIN 09h30 – 12h30

Accueil

1/ Retour sur les notions et exercices vus dans le module 1 :

- Stress / Respiration / Relaxation

2/ Adopter une stratégie d'adaptation :

- Acceptation des émotions et sensations difficiles. Exercices
- Les émotions adaptatives

APRÈS-MIDI 13h30 – 17h00

- STOP Respirer. Réfléchir. Choisir
- Exercices pratiques
- Bilan de la journée

➤ **2^{ème} JOURNÉE (uniquement matin)**

MATIN 09h30 – 12h30

Prendre soin de son corps et de son esprit :

- Les valeurs qui me portent
- La boussole de vie
- Bilan général de la formation