

Une approche corporelle du stress, de l'angoisse et de l'anxiété (2022)

RÉF. 22-ACS

Les ressentis du stress, de l'angoisse et de l'anxiété traversent nos vies, personnelle, professionnelle et sociale. Ils impactent nos relations à nous-même, aux autres et à l'environnement. Mettre en lumière ces manifestations corporelles nous aide à nous ajuster.

PUBLIC

Cette formation concerne :

- Toute personne souhaitant mieux comprendre les processus impliqués dans le stress, l'angoisse et l'anxiété,
- Toute personne souhaitant ajuster sa relation à soi et à l'autre en situation de stress,
- Les stagiaires du premier cycle souhaitant réaliser un des stages obligatoires,
- Toute personne intéressée par les enjeux du stress, de l'angoisse et de l'anxiété.

OBJECTIFS

- Augmenter votre qualité d'écoute corporelle et émotionnelle
- Explorer vos manifestations corporelles en situation relationnelle et de groupe
- Identifier vos limitations
- Mettre à jour vos ressources et votre créativité
- Comprendre les processus physiologiques du stress, en comparaison avec l'angoisse et l'anxiété.

CONTENU

L'interaction au sein du groupe est privilégiée, et l'implication de chacun au niveau corporel, émotionnel et réflexif permet d'ouvrir l'assimilation dans une co-construction.

- Amplification de la conscience corporelle et de la centration par des expérimentations

- Développement de son attention et repérage des signes
- Ajustement de sa zone de tolérance
- Exploration de situations personnelles et/ou professionnelles
- Apports théoriques sur les notions de stress, d'angoisse et d'anxiété

PROCESSUS D'ÉVALUATION

L'évaluation de ce stage ponctuel est réalisée avec les intervenants pour identifier les capacités personnelles développées.

Si ce stage s'inscrit dans un cycle, l'évaluation est réalisée comme prévu en fin de cycle.

MODALITÉS

Le nombre de participants est limité à 10 personnes

INTERVENANT

- Gaëlle Delahaie

LIEU

- gestalt+ - 6 Rue Micheline Ostermeyer, 4e étage, 35000 Rennes

HORAIRES

- Jour 1 : 10h00 → 18h30
- Jour 2 : 09h00 → 17h30

DURÉE		TARIFS*		DATES
Jours	Heures	Individuel (!)	Employeur	-
2	14 h	290 €TTC	450 €HT	18 au 19 juin 2022

*Pour toute prise en charge employeur, nous contacter.

(!) Conditions financières en individuel
Acompte : 90 €TTC Solde : 200 €TTC