

Sophro'Luna : Gérez votre stress

Modalité d'accueil

8 à 12 participants
En 1/2 journée

Pré-requis

Aucun

Durée

12 heures (4 séances de 3h)

Lieu

En structure

Tarif de groupe

120 € / h

OBJECTIFS VISÉS

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Apprendre à réguler ses émotions de manière autonome.
- Développer des stratégies pour renforcer sa résilience.

Public ciblé

Tout public

- Personnes en situation de stress chronique
- Femmes isolées,
- jeunes en insertion.

Programme

Comprendre le stress : Exploration des mécanismes du stress et identification des sources personnelles pour mieux en cerner les impacts.

Apprendre à réguler ses émotions : Découverte de techniques pratiques comme la respiration, l'ancrage, et la relaxation dynamique pour apaiser les tensions au quotidien.

Transformer ses pensées et émotions : Travail sur les croyances limitantes et pratique de la visualisation positive pour cultiver un état d'esprit constructif.

Construire son plan d'action : Élaboration d'une stratégie personnalisée pour gérer le stress durablement et gagner en sérénité

Méthodes et outils pédagogiques

Exercices pratiques de sophrologie.
Coaching collectif.
Mises en situation
Ateliers interactifs

Questionnaire diagnostique initial.
Observation des exercices pratiques.
Évaluation finale : mise en situation (scénario).