



Emmanuelle LASEK

FORMAT ATELIER

La journée d'atelier

Tarif : 70€

1284 Chemin de la Cassine
Bâtiment La CAPEB
2ème Etage
73000 CHAMBERY



Contacts

P : 06 69 47 33 79
emmanuellelasek@gmail.com

Gestion du Stress



Emmanuelle LASEK

Psychopraticienne
Formatrice – Conférencière

A Quoi sert le Stress ?



Lorsqu'on est stressé, c'est tout le corps qui se met en alerte (cœur, respiration, tension musculaire) :

C'est ce qui a permis à nos ancêtres d'échapper aux griffes des prédateurs ou de combattre avec férocité les ennemis. Le stress est donc non seulement utile, mais nécessaire à la survie. C'est ce qu'on appelle le stress aigu, qui correspond aux réactions de notre organisme quand nous faisons face à une menace ou un enjeu ponctuel et qui normalement disparaît quand la situation de stress prend fin. Le stress est donc normal, mais c'est sa répétition, son intensité, qui peut devenir problématique.

LES OBJECTIFS

Cet atelier est là pour mettre en lumière l'origine de votre stress, à quoi il vous sert, à quoi il vous renvoie et vous donne au travers de différents outils la possibilité de vous en libérer.

Qu'il soit aigu ou chronique, tout se règle !

Quelques outils :

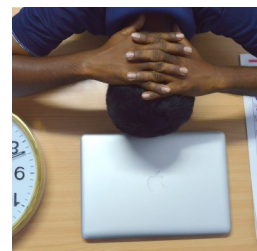
L'approche émotionnelle: visualisation et respect des besoins, ancrage

L'approche corporelle: Relaxation, cohérence cardiaque, méditation.

Approche relationnelle: le triangle de Karpman (bourreau, sauveur, victime), comment s'en sortir.

Travailler sur la confiance en soi, développer son assertivité par la communication verbale et non verbale.

Définir ses objectifs en étant efficace, s'organiser et prioriser.



DEROULE de l'Atelier

Présentation

Tour de table

Comment fonctionnons-nous ?

Le Stress, c'est quoi ?

Votre définition du Stress

Repas Partagé

Chacun apporte quelque chose à mettre en commun

La Racine

Chercher la racine, grâce au Pont d'Affect

Détermination d'objectifs

Méditation Hypnotique Collective

Jeux de rôle

Mini Constellations