



SOPHROLOGIE et STRESS

Public :

Etudiant en sophrologie de l'une des écoles de la Coordination des Ecoles Professionnelles en Sophrologie (CEPS) ayant terminé la formation de base (cycle fondamental) ; sophrologue ayant une expérience des 4 degrés de la relaxation dynamique de Caycedo.

Objectifs proposés :

- ✓ Connaître les théories fondamentales concernant le stress (connaissance du problème).
- ✓ Avoir un ensemble de propositions concrètes pour gérer le stress (applications pratiques).

Programme proposé :

- **Généralités** : rapide historique, définition, concepts clés.
- **Physiologie du stress** : syndrome général d'adaptation, hormones de stress, réactions physiques, signes de stress ; intérêt de la relaxation, relaxation flash, sophronisations et relaxation dynamique abrégée spécifiques.
- **Psychologie du stress** : la gestion cognitive du stress, stress et performances, intérêt de la sophrologie ; sophronisations et relaxations dynamiques abrégées spécifiques.
- **Exemple de programme** de gestion de stress.

Ces contenus sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction de l'intérêt et des demandes du groupe

Méthode et moyens pédagogiques :

- Réflexions en sous/groupes
- Etudes de cas et/ou questions professionnelles évoquées par les participants
- Pratiques de sophronisations et relaxations dynamiques abrégées.
- Exposés, échanges.
- Fiches méthodologiques, documentations synthétiques, pistes bibliographiques, site Internet réservé.

Durée et lieu du stage :

3 jours (24 heures), à Messac (35), à l'Institut de Sophrologie de Rennes.
Réservation écrite indispensable.

Intervenant :

Pascal GAUTIER, formateur, psychologue formé aux approches cognitives et comportementales (certifié AFTCC, Paris), sophrologue, spécialisé sur les questions de stress.
Master Spécialiste en Sophrologie, Directeur de l'Institut de Sophrologie de Rennes.

Dernière MAJ : 23/09/05

La Migorais – 35480 MESSAC – Tél. 02 99 34 21 21 – 06 08 86 21 21