



# ECOLE DE RELAXOLOGIE & FORMATIONS AUX TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES CATALOGUE 2020/2021



## FORMATIONS ADAPTEES A CHAQUE SITUATION

### dans nos locaux selon un calendrier défini

#### Formation inter

##### **Les + des formations inter-entreprises**

Echanges de pratiques avec des participants d'autres structures  
Echange et analyse de ses propres pratiques  
Acquérir de nouveaux outils et améliorer les compétences acquises

#### Formation intra

##### **Les + de la formation pour votre équipe**

Formation adaptée aux particularités de votre structure  
Echange et analyse de ses propres pratiques  
Acquérir de nouveaux outils et améliorer les compétences acquises  
Développer le travail en équipe

#### *La base de nos techniques*

Adaptées à toutes personnes,  
Simple et efficace,  
Facile à apprendre.  
·Sans contre-indications

CFLE les essentiels a été crée en 2012. Béatrice BONNEAU exerce les fonctions de formatrice et directrice au sein du Centre de Formation Les essentiels (CFLE)

# Le Stress et les méthodes anti-stress

## Sommaire

- ❖ Introduction.....p 4
- ❖ Le Stress .....p 5
- ❖ Psychologie positive .....p 8
- ❖ Méthode anti-stress .....p 9
- ❖ Durée de la formation .....p10
- ❖ Les intervenants .....p11

## Introduction

Cette formation permet aux salariés de comprendre le mécanisme du stress, d'identifier leurs propres stress, de s'initier aux techniques de gestion de celui-ci et de ne pas se laisser envahir par des émotions négatives dans leur travail et ainsi augmenter leurs productivités professionnelles.

### Méthodes pédagogiques :

- Mise en commun des expériences et des pratiques professionnelles
- Etudes de cas et mises en situation
- Outils pour s'autoévaluer
- Exercices pratiques : découvrir son corps, apprendre à se détendre, développer une meilleure relation avec soi-même, et apprendre à se connaître
- Travail en petit groupe
- Supports écrits

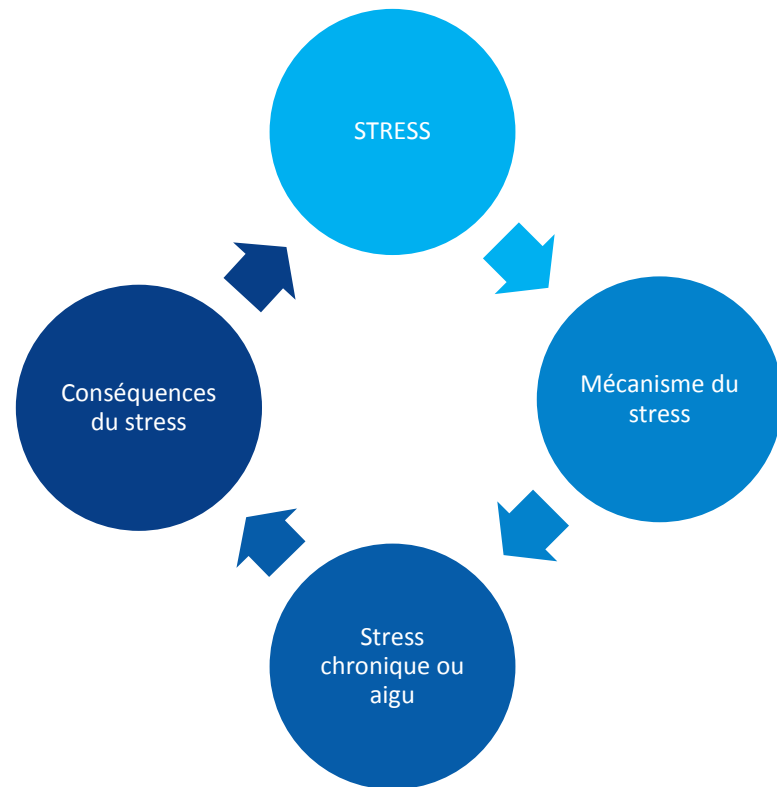
### Pour quel public ?

Toute personne souhaitant apprendre à mieux réguler son stress en milieu professionnel

## Le Stress

### Objectifs :

- Comprendre le mécanisme du stress
- Repérer les sources du stress
- Mieux gérer ses émotions en situations de stress.
- Mettre en œuvre des techniques préventives et utiliser ses propres ressources.
- Récupérer rapidement



## Le Stress

### Objectifs

- Comprendre le mécanisme du stress, les effets négatifs sur le corps physique et mental,
- Identification et analyse de son propre stress
- Repérer ses propres signaux d'alarme en amont

### Contenu théorique

#### ➤ **Connaissance du mécanisme de stress**

Les trois phases :

- La phase d'alarme
- La phase de résistance
- La phase d'épuisement

#### ➤ **Différent stress**

- Stress aigu ou chronique
- Bon et mauvais stress

#### ➤ **Les stressseurs en général**

- Les stressseurs organisationnels
- Les stressseurs environnementaux
- Les stressseurs émotionnels

#### ➤ **Conséquences du stress sur le corps physique et mental**

### Contenu pratique

- Exercices, échanges et auto-évaluation : connaître son mode de fonctionnement en situation de stress

**Intervenante :** Laetitia Scorsonne

**Personnes concernées/prérequis:**

Tous publics

**Méthodes pédagogiques:**

Echanges sur les attentes des participants, études de cas et mises en situation, apports théoriques

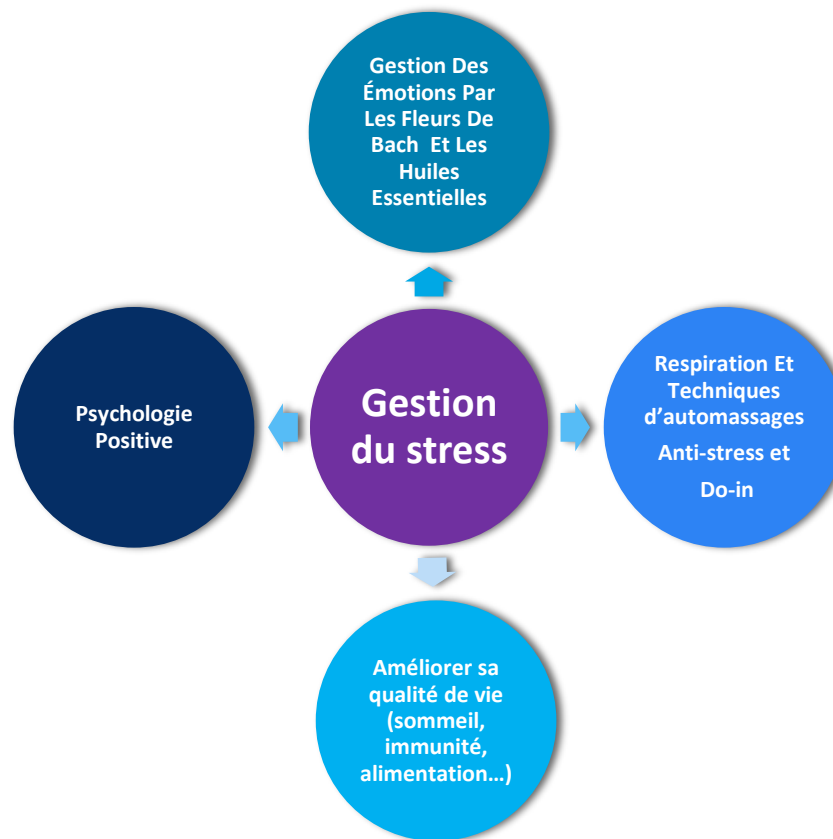
**Durée:** 2 H

**Calendrier et Tarifs:** contactez le centre de Formation CFLE

## La gestion du stress

### Objectifs

- Gérer ses émotions par l'équilibre mental et corporel
- Appréhender les situations dites « stressantes »
- Apprendre à s'estimer



## Psychologie positive

### Objectifs

- Mieux se connaître,
- Apprendre à s'écouter afin de mieux gérer son stress et récupérer efficacement et rapidement
- Libérer les tensions physiques, émotionnelles et psychiques
- Prendre du recul et s'apaiser
- Retrouver un climat serein au sein de l'entreprise
- Améliorer les capacités et l'efficacité dans la gestion des tâches

### Psychologie positive

- Définition
- Comprendre et utiliser les outils de la psychologie positive afin de développer une dynamique positive
- Connaître et utiliser ses forces de caractères

### Les émotions

- Rôle des émotions
- Minimiser une émotion négative et augmenter les émotions positives
- Les 10 émotions positives principales
- Les pensées, bonnes ou mauvaises, ont un impact sur les comportements
- Transformer des pensées négatives en pensées positives
- Filtrer l'influence de son entourage
- Les outils pour favoriser les émotions positives

### Travailler l'estime et la confiance en soi par la psychologie positive

- Estime de soi et confiance en soi
- L'impact de l'estime de soi sur la qualité de vie
- Améliorer l'estime et la confiance en soi
- Cultiver l'optimisme et chasser le pessimisme

**Intervenante :** Laetitia Scorsone

**Personnes concernées/prérequis:**

Tous publics

**Méthodes pédagogiques:**

Echanges sur les attentes des participants, études de cas et mises en situation, apports théoriques

**Durée:** 4h

**Calendrier et Tarifs:** contactez le centre de formation CFLE



## Méthodes anti-stress

### Respiration

- Connaître les principes de la respiration
- Apprendre à bien respirer et adopter la bonne posture
- Apprendre à réguler sa respiration dans les moments difficiles, avant, pendant et après
- Exercices de respiration: respiration complète, cohérence cardiaque...
- Mindfulness et pleine conscience.

### Techniques d'auto-massages et Do-In

- Repérer les premiers symptômes physiques liés au stress
- Apprendre à évacuer les tensions liées au stress, un mal être ou une douleur
- Apporter relaxation, apaisement et ressourcement
- Réappropriation de son corps permettant une meilleure connaissance de son corps et renouer avec ce dernier.

### Huiles Essentielles

- S'approprier une huile essentielle
- Améliorer sa concentration
- Soulager les angoisses et diminuer le stress.

### Fleurs de Bach

- Savoir utiliser les fleurs de Bach sur les états émotionnels suivant notre histoire de vie, sur nos difficultés au quotidien, le stress et ainsi agir sur les souffrances du corps et de l'esprit.

### Améliorer sa qualité de vie pour lutter contre le stress

- Connaître les plantes pour lutter contre le stress
- Rééquilibrer son alimentation et apporter des aliments riches en vitamines, acides gras et minéraux
- Améliorer les conditions d'endormissement et retrouver un sommeil réparateur.

**Intervenante** : Laetitia Scorsone

**Personnes concernées/préquis**:  
Tous publics

**Méthodes pédagogiques**:  
Echanges sur les attentes des participants, études de cas et mise en situation, apports théoriques

**Durée**: 6 H

**Calendrier** et **Tarifs**: contactez le Centre de Formation CFLE

## Durée de la formation

2 jours de 6h soit : 12 h

### Stress (2h)

- ❖ **Comprendre le mécanisme du stress et analyser son propre stress (2h)**

### Méthodes anti-stress : 10 h (3 sessions)

- ❖ **Prévenir son stress et améliorer son estime de soi et sa confiance par la psychologie positive (4h)**
  - Prendre du recul et s'apaiser
  - Minimiser une émotion négatives et augmenter les émotions positives
  - Comprendre et utiliser les outils e la psychologie positive afin de développer une dynamique positive
  - Travailler l'estime et la confiance en soi par la psychologie positive
- ❖ **Gestion des émotions et libérations des tensions(4h)**
  - Apprendre à réguler sa respiration dans les moments difficiles, avant, pendant et après
  - Prévenir contre les angoisses et le stress
  - Gérer les émotions par les fleurs de Bach et les huiles essentielles
- ❖ **Améliorer sa qualité de vie pour lutter contre le stress (2h)**
  - Les plantes anti-stress dites « adaptogènes »
  - L'alimentation : adapter son alimentation et renforcer sa vitalité . L'alimentation peut réduire le stress, booster l'immunité et réduire les toxines dans le corps.
  - Améliorer la qualité de son sommeil

## Les intervenants

### Béatrice BONNEAU

- Thérapeute psychocorporelle - relaxologue certifiée
- Certifiée Praticien en Sophro-relaxation & Techniques corporelles
- Formée en relation d'aide – Ecole internationale « Ecoute ton corps » de Lise Bourbeau.

**Plus de 19 ans d'expérience en thérapie psychocorporelle & massages bien-être**

Contact :

[cfle.formations@gmail.com](mailto:cfle.formations@gmail.com)

4, chemin du Mas de la Brande 16 400 Puymoyen

06 76 38 91 62

**Tarifs préférentiels pour des rendez-vous individuels: tarifs appliqués pour toutes personnes ayant suivies la formation du stress et gestion du stress.**

**Techniques corporelles de bien être (massages) :**

La technique de 1 heure :45€ au lieu de 55€

### Laetitia SCORSONE

- Coach en psychologie positive certifiée
- Naturopathe formée dans la gestion du stress et des émotions, relation d'aide et toucher relationnel
- Ateliers nutrition et gestion du stress à la clinique de santé mentale La villa Bleue (16200 Jarnac) et en groupe au cabinet
- Aide- soignante diplômée (2006)

**Plus de 15 ans auprès des personnes atteintes de troubles mentaux (dépression, burn-out, bipolarité, schizophrénie, autisme et Alzheimer).**

Contact :

[laetitiascorsone@gmail.com](mailto:laetitiascorsone@gmail.com)

<http://naturopathe-angouleme.com/>

06 16 11 83 55

**Tarifs préférentiels pour des rendez-vous individuels:**

(tarifs appliqués après la formation du stress et gestion du stress)

Consultation de naturopathie

1<sup>ère</sup> consultations : 50€ au lieu de 60€

Les suivis : 35€ au lieu de 45€

Les consultations spécialisées (programmes de plusieurs consultations par thèmes): 40€ au lieu de 45€