



Libérez les tensions avec les pratiques Zen



Pourquoi cet atelier ?

Parce que

- Le corps est à la fois le premier rempart et la première ressource contre le stress, le premier élément de notre capital sérénité mais aussi son premier point d'attaque.
- Le stress s'est démultiplié, partout ! Depuis Cromagnon chacun est « équipé » pour résister à un « coup de stress » quotidien. Aujourd'hui tout salarié peut en vivre plusieurs dizaines. Pas de même intensité ou gravité mais qui se répètent, s'enchaînent et s'accumulent sans laisser le temps d'éliminer le cortisol nocif et de récupérer.
- Le stress devient chronique, oxydatif, toxique, pathogène, source de mal être, de pathologies et d'absentéisme.
- Au quotidien une personne en état de stress, perd ses moyens et /ou n'utilise pas ceux adaptés à la situation



Objectifs

- Savoir réguler durablement et ponctuellement son stress
- Se doter d'outils et de pratiques pour réguler les coups de stress, faire retomber la pression, évacuer les tensions, retrouver des idées claires et ainsi retrouver ses moyens et agir à bon escient.
- S'initier aux techniques qui permettent de décompresser, de se détendre, de s'apaiser, de prévenir les montées de stress, se ressourcer.
- Retrouver la maîtrise, le contrôle et la sérénité



Solutions

Un atelier pratico-pratique d'initiation

Le zen à la source : écologie personnelle, bonnes pratiques, écoute du corps

Mise en condition : exercice de relâchement corporel

Le savoir-faire fondamental : respirer ! Initiation aux pratiques de différentes techniques de respiration

Initiation aux techniques de relaxation expresse pour relâcher la pression et réguler les pics de tension ponctuels, en 3mn chrono

L'art et le plaisir de se reprendre en mains / le zen à portée de main. Initiation aux pratiques d'auto-massage possibles au travail

Canaliser ses émotions : Initiation aux pratiques de régulation émotionnelle expresse

Techniques de relation au long cours pour apaiser en profondeur et sur la durée, réduire la réactivité aux excitations nuisibles

Relâcher la tension : Initiation aux pratiques de détente et de relaxation au long cours : scanning corporel ; méditation sensorielle gourmande

Installer un ancrage de ressource



En pratique

Durée : 3h

Nombre : 15 personnes maxi (selon salle à disposition)

Moyen : 2m d'espace par participant pour pouvoir faire les exercices

Tapis de sol : fournis par Delobelle-Consulting