

## La pause relaxante : Sophrologie, Méditation, Yoga assis, l'anti burn-out

*En distanciel*

### Contexte

Ce programme répond à une problématique très actuelle : la gestion du stress, le développement de l'intelligence émotionnelle, l'amélioration des relations interpersonnelles et l'épanouissement par le mieux-être.

### Objectifs

- ▶ Acquérir des techniques pour se détendre, s'apaiser, libérer les tensions, prendre du recul, optimiser son attention et sa concentration

### Bénéfices de la démarche pour les participants

- ▶ Améliorer sa qualité de vie - Se sentir plus serein avec les autres - Décider et agir efficacement

### Public visé

- Ouvert à tous

### Durée de l'action

- Cycle de 8 séances de 1 ou 2 heures, hebdomadaire ou bi-mensuel, sur une période de 2 à 3 mois

### Calendrier de l'action

- 2 créneaux : La pause midi 2 - Mercredi de 13 à 14h/15 heures ou de 17h30 à 18h30/19h30

### Modalités pratiques

- 100 % en distanciel (Team) - Enregistrements audios fournis + Guide reprenant les thèmes abordés (théorie, conseils pratiques)
- Effectif illimité (un petit groupe régulier obtiendra une réponse qualitative plus forte)
- Entrée sortie permanente - Possibilité de suivre la première séquence du cycle sans engagement
- Pour les ateliers d'une durée de 2 heures, la séquence est construite de telle sorte que les participants puissent en fonction de leur disponibilité suivre la totalité ou seulement la 1ère heure de l'atelier.

### Programme

#### 8 ateliers à thèmes

1. Les mécanismes du stress
2. La régulation émotionnelle
3. L'attention et la concentration
4. La gestion du temps
5. La confiance et l'estime de soi
6. L'harmonie relationnelle
7. La compassion et l'auto-compassion
8. L'optimisme

### Déroulement pédagogique

- Introduction succinct selon le thème
- Entraînements pratico-pratiques : diversité des techniques proposées avec des pratiques courtes favorisant le maintien de l'attention, l'intérêt et la progression dans les apprentissages (sophrologie, méditation, étirements, visualisations guidées, postures de yoga assis).
- Partages libres sur les ressentis et l'intégration
- Conseils de bien-être

### Intervenante

- Martine EJARQUE, Psychologue social & travail, Sophrologue caycédien, Instructeur Mindfulness MBCT