

PROGRAMME ETUDIANTS

Gestion du stress – Préparation des examens

OBJECTIFS :

- Apprendre à se détendre, à apaiser le stress et les émotions négatives
- Comprendre les mécanismes qui créent du stress et apprendre à les gérer
- Ne plus avoir besoin de se détendre !

Contenu des séances

1- Se calmer et prendre soin de soi

La respiration

- Comment est-ce que je respire ?
 - Lentement ? Rapidement ? Avec le ventre, la poitrine ? Avec des apnées ?...
- Apprendre à maîtriser sa respiration
- Apprendre à utiliser sa respiration : pour se détendre, pour être en forme...

Le corps, les sensations

- Comment est-ce que je perçois mes sensations ?
 - Des tensions ou des douleurs ? Des sensations agréables ? Ou alors aucune sensation ?...
- Apprendre à éliminer les tensions inutiles, à se détendre
- Apprendre à écouter ses sensations
 - Pour détecter plus tôt les tensions et les éliminer, pour mieux ressentir ce qui me déplaît mais aussi ce qui me plaît ! Renouer avec le plaisir, calmer les anxiétés

La relaxation

- Un outil de base en sophrologie, pour apaiser le corps et le mental
- Expérimenter différentes méthodes de relaxation pour trouver celles qui me correspondent le mieux
- Prendre conscience des bénéfices de la détente au quotidien
 - Sur ma santé, sur ma capacité de concentration...

Sarah BELIN

Sophrologue

07.69.41.07.82

www.sbelin-sophrologue.com

ADRESSE

57 Ave. Georges Clémenceau
Place du 8 Mai 1945
34000 MONTPELLIER

Le mental

- Mon mental me contrôle ? J'apprends à le contrôler !
- Apprendre à développer sa concentration, à canaliser son attention, à lâcher prise...
- Apprendre à être dans le moment présent, à ne plus se perdre dans ses pensées

2- Apprendre à gérer le stress

Qu'est-ce que le stress ?

- Le stress : frein ou moteur ?
- Prendre conscience des mécanismes qui engendrent du stress.
 - o *Dans quelles situations est-ce que je stresse ? Pourquoi ?*

Comment gérer le stress ?

- La méthode sophrologique pour apprendre à gérer son stress
 - o *Mise en œuvre d'un plan d'action en quatre étapes simples, pour ne plus perdre le contrôle face à une situation stressante ou angoissante*
- Prendre conscience de ses difficultés éventuelles, pour mieux les dépasser

Planning et tarifs

10 séances d'1h30

9 euros la séance à la carte, ou 80 euros le forfait 10 séances (payable en 2 fois)

Dates et heures à définir en fonction de la disponibilité des participants