

## Mieux-être : techniques de relaxation et de méditation active

*Ecouter son corps pour mieux se détendre et prévenir le stress en situation professionnelle*

### Publics cibles et pré-requis

---

- Enseignants des écoles, collèges et lycées - Formateurs
  - Personnel éducatif, éducateurs, moniteurs, animateurs, AVS, AESH...
- Pas de pré-requis.

### Présentation

---

Difficultés relationnelles, pression, charge mentale... L'exposition au stress est quotidienne et toxique. Comment s'adapter et en réduire les effets nocifs ? Ce stage apporte une réponse : En s'intéressant à son propre territoire intérieur, corporel, émotionnel, conceptuel, « en s'accueillant chez soi ».

Vers une intelligence émotionnelle partagée et vécue : apport de quelques données des Sciences Cognitives sur les émotions et la corrélation entre émotion et cognition. Survol de l'archipel des émotions : définitions, processus biochimiques, hormones du stress et du bien-être. Ouverture sur les émotions et les apprentissages.

Par des exercices graduels et spécifiques réalisés dans le respect et le non-jugement, dans le partage créatif et serein des expériences, la formation apprend aux participants à installer des réflexes d'élucidation et de distanciation des émotions, de sang-froid, de calme vrai, d'attention bienveillante, qui permettent de vivre mieux dans la réalité souvent agressive de nos différents environnements.

### Objectifs

---

- Comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des notions techniques et pratiques permettant de repérer, d'évaluer, d'analyser des états dits « de stress », et d'y réagir de la façon la mieux adaptée pour soi

### Contenus et modalités pédagogiques

---

- Analyse de la demande spécifique et des besoins des participants, échanges sur les pratiques
- Apports théoriques sur la notion de stress et les différents moyens d'y répondre en croisant les apports de la science millénaire du yoga et de la méditation, et les apports récents des neurosciences
- Repérage des déclencheurs de stress pour soi
- Introduction aux pratiques de la Méditation de Pleine Attention : Apprentissage par l'exercice de techniques de respiration et de visualisation ; vivre des états de calme, de bienveillance pour soi
- Echanges à partir des ressentis vécus avant, pendant et après les exercices ; Repérage des mouvements intérieurs des pensées, des sensations et des émotions : lequel de « nos trois cerveaux » est à l'œuvre ?
- Accompagnement d'une réflexion personnelle pour élaborer, à partir des outils proposés, ses propres stratégies pour retrouver un état de calme
- Réalisation éventuelle d'une « carte personnalisée » de sensations-clés et de croyances.

### Modalités d'évaluation

---

Questionnaire à compléter à l'issue de la session / puis à distance, sur le vécu de la formation, sur ce qui en est retenu, sur ses applications possibles / effectives, sur les freins envisagés / rencontrés.

### Modalités pratiques

---

**Durée** : 2 journées non consécutives - **Dates, horaires et lieu** : à définir – Salle accessible PMR si besoin

**Animation** : Pierre Kukuryka, formateur ARFOP

**Frais pédagogiques** : 950 € TTC / jour + frais de déplacement du formateur

**Inscription pédagogique** : nous contacter

**Demande d'inscription en individuel** : nous contacter