

# JOURNÉE D'ACTIVATION DU BON STRESS

## lieu

Centre  
Actistress

7 rue des Galons  
92190 Meudon

(autre lieu nous consulter)

## durée

8 heures  
pauses incluses  
(horaires indicatifs  
9h30-17h30)

## coût

Sur devis

### PUBLIC

Toute équipe habituée aux challenges souhaitant vivre un moment de cohésion d'équipe autour de l'activation du bon stress

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 15 personnes

### PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifiques

La rectorporation active étant une méthode corporelle, merci de nous informer de toute situation particulière pouvant influencer sur la méthode

### OBJECTIF DE JOURNÉE

Connaitre et pratiquer les exercices d'activation du bon stress par la méthode de la rectorporation active pour favoriser une récupération physique, nerveuse et psychologique rapide

*Les exercices proposés n'ont pas besoin d'une condition physique particulière*

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Expérimenter individuellement et collectivement comment et à quel point le mauvais stress s'installe à bas bruit dans le corps et la tête
- ▶ Connaitre et pratiquer les exercices de base de la rectorporation active (activation du bon stress et désactivation du mauvais stress)

#### NOTE IMPORTANTE

(sauf informations contraires)

Non inclus dans nos tarifs  
les frais de déplacement  
(transports, hébergement,  
dîner) des participants.

## CONTENU

L'accumulation du mauvais stress sature le système nerveux. La journée collective d'activation du bon stress propose des ateliers de recorporation active en groupe qui réveillent le système nerveux pour mieux le calmer :

- ▶ **Atelier “Apprendre le corps stressé”** (*apprentissage et entraînement*)
  - Cet atelier donne les bases de la préparation au stress du système nerveux pour comprendre ce qu'est le bon stress et le mauvais stress
- ▶ **Atelier “Détendre le corps stressé”** (*apprentissage et entraînement*)
  - Exercices d'automassage
- ▶ **Atelier “Allongement et mobilité”** (*apprentissage et entraînement*)
  - Exercices d'allongement des zones rétractées par le mauvais stress
- ▶ **Atelier “Se reconnecter face au stress”** (*apprentissage et entraînement*)
  - Exercices de réveil du système nerveux par le mouvement intentionnel complexe
- ▶ **Débriefing**

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Organisation de la journée sous forme d'ateliers en groupe plein ou sous-groupes
- ▶ Méthode expérientielle
- ▶ Apprentissage des pratiques de base de la recorporation active
- ▶ Apports notionnels sur le fonctionnement du stress
- ▶ Temps d'échanges réguliers
- ▶ Remise de documents et de vidéos récapitulant les exercices de recorporation active pratiqués lors de la journée

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▶ Débriefing court de fin de journée
- ▶ Questionnaire de satisfaction