

JOURNÉE PERSONNALISÉE DE DÉSATURATION NERVEUSE ET D'ÉVALUATION DU NIVEAU DE STRESS

lieu 

Centre
Actistress

7 rue des Galons
92190 Meudon

durée 

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

coût 

A partir
de 2 000 € HT
par personne

Les pauses collation
et déjeuner sont inclus

PUBLIC

Dirigeant, manager ou collaborateur clef

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Ateliers individuels et en petits groupes (< 5 personnes)

PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifiques

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

OBJECTIF DE JOURNÉE

- ▶ Comprendre, apprendre et pratiquer les exercices clefs de la méthode Actistress pour une désaturation nerveuse profonde et un réveil du système nerveux

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

- ▶ Découvrir ses comportements caractéristiques sous stress et obtenir un retour précis sur l'état réel de sa boucle d'adaptation (Comment je perçois, réfléchis et agis dans des conditions stressantes ?)

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Expérimenter comment et à quel point le mauvais stress s'installe à bas bruit dans le corps et la tête au point de modifier profondément la perception des situations et nos comportements sous stress
- ▶ Comprendre, apprendre et pratiquer les exercices de base de la reconnection active pour se désaturer nerveusement (exercices d'activation du bon stress et de désactivation du mauvais stress)
- ▶ Evaluer la capacité d'adaptation aux situations stressantes

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 au point de ne plus pouvoir s'en libérer. Les ateliers de la journée personnalisée sont conçus pour donner des clefs précises, concrètes et pratiques de reprise en main du système nerveux :

- ▶ **Atelier “Apprendre le corps stressé” :**
 - Cet atelier pose les bases de la préparation au stress du système nerveux pour bien comprendre ce qu'est le bon stress et le mauvais stress. Il permet de comprendre comment le système nerveux est rendu fou par le mauvais stress.
- ▶ **Ateliers pratiques des différentes familles de la reconnection active** (*apprentissage et entraînement*)
 - Atelier “Détendre et masser le corps stressé”
 - Atelier “Allongement et mobilité”
 - Atelier “Se reconnecter face au stress”
 - Atelier “Faire tomber le stress”
- ▶ **Ateliers de mise sous stress pour évaluer la capacité d'adaptation aux situations à enjeux**
- ▶ **Debriefing personnalisé** en fin de journée
- ▶ **Remise d'un rapport individuel** sur la journée retraçant les points forts, les limites et les potentialités qui se sont révélés
- ▶ **Débriefing visio** du rapport pour répondre aux éventuelles questions

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Organisation de la journée sous forme d'ateliers en petit groupe
- ▶ Méthode expérientielle
- ▶ Apprentissage des pratiques de base de la reconnection active
- ▶ Exposition à des situations motrices complexes pour tester et évaluer l'adaptabilité sous stress
- ▶ Temps d'échanges réguliers
- ▶ Remise de documents et de vidéos récapitulant les exercices de reconnection active pratiqués lors de la journée

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▶ Débriefing de fin de journée
- ▶ Remise d'un rapport sur la journée retraçant les points forts, les limites et les potentialités
- ▶ Questionnaire de satisfaction