

PACK COUP DE BOOST

lieu 

Distanciel
et présentiel
(site Actistress)

durée 

3 vidéos de 30 min
par vidéo +
1 demi-journée
d'initiation 3h30

coût 

850 € HT



CE PACK REGROUPE DEUX OFFRES :

L'offre digitale « Apprendre et comprendre le stress »
3 vidéos + 1 vidéo bonus
+ La demi journée d'initiation à l'activation du bon stress

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- ▶ Offre digitale : 1
- ▶ Demi-journée : Ateliers de 2 à 5 personnes

PRÉREQUIS

- ▶ Offre digitale : Pas de prérequis spécifiques
- ▶ Demi-journée : Pas de prérequis spécifiques

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

OBJECTIFS

Offre digitale :

- ▶ Comprendre ce qu'est le stress, le bon stress comme le mauvais
- ▶ Comprendre les effets du stress sur le système nerveux, le corps, les émotions et la sphère psychologique
- ▶ Comprendre pourquoi et comment il faut se préparer au stress plutôt que de seulement savoir le gérer

Demi-journée :

- ▶ Pratiquer des exercices éprouvés qui boostent la récupération nerveuse
- ▶ S'initier à la méthode de la recorporation active pour stimuler le système nerveux et retrouver de l'énergie

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

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Offre digitale :

- ▶ Différencier les différents types de stress
- ▶ Comprendre la réaction de stress ou syndrome général d'adaptation
- ▶ Connaitre les bonnes pratiques corporelles qui protègent du stress et l'évacuent
- ▶ Découvrir combien le corps et la reconnection active peuvent nous aider à améliorer notre capacité d'adaptation face aux situations à forts challenges

Demi-journée :

- ▶ Notions générales sur le **bon stress** et le **mauvais stress** et leurs conséquences dans nos vies pro et perso
- ▶ 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**)

CONTENU

1 ▶ Notions générales sur le stress (vidéo de 15 mn offerte)

Tout le monde parle de stress mais quelles sont les notions incontournables à acquérir pour comprendre sa réalité physiologique ? Y'a-t-il un bon stress, un mauvais stress ?

2 ▶ La réaction générale de stress

Le stress est une réaction biologique permettant d'améliorer notre capacité d'adaptation aux situations à forts challenges. Elle est donc très utile. La vraie question est de savoir à quel moment elle devient toxique pour notre corps et notre tête...

3 ▶ Comprendre le stress numérique et apprendre les pratiques corporelles qui l'évacuent

Combien d'entre nous ont du mal à couper nerveusement le soir et à récupérer quand la journée a été intense et s'est déroulée principalement devant un écran

4 ▶ Se préparer nerveusement au stress de son quotidien grâce à la reconnection active pour moins subir le mauvais stress

Il existe des exercices corporels simples qui permettent d'augmenter notre capacité d'adaptation aux situations challengeantes afin d'être moins « stressable ».

Demi-journée :

L'accumulation du mauvais stress sature le système nerveux.

Apprenez à choisir le bon stress à travers différents ateliers de reconnection active :

▶ Atelier "Apprendre le corps stressé"

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 court**

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Offre digitale :

- ▶ Vidéos pré-enregistrées
- ▶ Mise à disposition pour chaque vidéo de ressources complémentaires (documents, plaquettes Actistress, liens externes, vidéos de recorporation active -liste non exhaustive)
- ▶ La vidéo offerte doit être regardée en premier et dure 15 mn

Demi-journée :

- ▶ Organisation de la demi-journée sous forme d’ateliers en petit groupe
- ▶ Méthode expérientielle
- ▶ Apprentissage des pratiques de base de la recorporation active
- ▶ Temps d’échanges réguliers
- ▶ Remise de documents et de vidéos récapitulant les exercices de recorporation active pratiqués lors de la journée

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Offre digitale :

- ▶ Questionnaire de satisfaction

Demi-journée :

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

DÉLAI D'ACCÈS

Pour toute demande, nous nous engageons à vous apporter une réponse dans les 72 heures (jours ouvrés)