

Outils pratiques de Gestion du stress et des femmes surmenées



Combien de femmes enchaînent la journée professionnelle, puis la journée consacrée aux enfants ou à la maison, sans parler des soucis du quotidien, petit à petit la fatigue s'accumule, parfois le sentiment d'être seule à tout porter, parfois le sentiment de ne pas réussir à tout gérer, d'avancer sans se poser de question...

Il est parfois de bon de prendre un temps pour soi, se recentrer, être à l'écoute de soi, l'idée est d'acquérir quelques outils faciles à mettre en place au quotidien.

Public : tout public féminin

Durée 3 heures

Objectifs

- Etre en mesure de réaliser un auto - diagnostic.
- Etre en capacité d'observer les causes et symptômes de stress et de fatigue
- Savoir observer, exprimer et gérer ses émotions.
- Prendre du recul sur une situation difficile.
- Créer un rituel pour désamorcer une situation de crise et se recentrer.

Programme

- Accueil de chacune
- Etude des causes et symptômes de stress et tensions
- Outils de prise de recul face à une situation difficile
- Pratiques corporelles d'évacuation des tensions
- Techniques de relaxation
- Mobilisation du positif
- Déplacement du négatif
- Etude de la parole, de nos pensées sur notre santé psychique

A noter: amener 1 ou 2 coussins, un tapis et une couverture et de quoi écrire.

Lieu voir dates, lieux et tarifs