

# Stress<sup>et</sup> Sophrologie

m 26 & j. 27 mai 2010

Dr Patrick-André Chéné Dr Marie-Andrée Auquier

Auteurs de « Gérez votre stress grâce à la sophrologie avec la méthode Alfonso Caycedo »



L'importance de ce séminaire n'échappera à personne : il s'agit du motif de consultation le plus souvent rencontré en Sophrologie. Il sera résolument **pratique** pour vous donner *une idée très précise des techniques de Sophrologie appliquées au stress*, avec de nombreux exercices pratiques vous permettant de vivre en temps réel une pratique sophrologique. Ce séminaire s'adresse aux *Sophrologues*, les techniques essentielles sont supposées connues.

## Programme

☉ **QU'EST-CE QUE LE STRESS ?** Définitions du stress Physiologie du stress Les trois phases Réactions face au stress La physiopathologie du stress Les agents stressants

■ **GEREZ VOTRE STRESS AU QUOTIDIEN** Votre gestion du stress par les trois techniques « clé » de la Sophrologie Cherchez vos signes Débarrassez-vous du stress. Évacuez Développez votre potentiel vital Gérez votre stress au présent ici et maintenant Respirez... Protégez-vous du stress par le positif Découvrez vos potentiels contre le stress RDC I Exercices simples Projetez-vous dans l'avenir Gérez votre stress par vos objectifs Votre gestion du stress par la RDC II Appuyez-vous sur votre passé Gérez votre stress par vos souvenirs de non stressé Votre gestion du stress par la RDC III Pratique de vos Valeurs contre le stress Votre gestion du stress par la RDC IV Votre gestion du stress par les cycles radical et existentiel de la RDC

🌈 **LE STRESS DEVIENT MALADIE...** Vous souffrez de maladies « psychosomatiques ». Vous déprimez, grave... ou vous êtes las de vivre ? Vous êtes hypochondriaque Vous souffrez d'insomnies Vous vous sentez prisonnier de votre stress Vous êtes malade Vous souffrez de phobies Vous êtes « dépendant » ! Vous mangez inconsidérément ! Vous souffrez de dépression saisonnière. Vous êtes inhibés. Vous perdez la tête

■ **QUELQUES SITUATIONS DE STRESS.** Stress en entreprise Stress du soignant, stress du soigné. Stress dans le sport et la compétition État de stress post-traumatique Protocoles anti-stress de groupes, protocole rapide en une séance.

*Questions des participants. Conclusion du week-end.*



← BULLETIN D'INSCRIPTION →

## Séminaire de perfectionnement Contrôle sophrologique du stress

26 & 27 mai 2010- Dr Patrick-André Chéné, Dr Marie-Andrée Auquier

NOM

Prénom

Adresse

Tél.

Profession

Formé à l'école de

Signature

**Retourner ce bulletin à :** Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris, 20 rue Henri Bocquillon 75015 Paris. Tél. 01 45 20 19 94. avec 100 euros d'arrhes. **Tarif 2010 :** Individuel : 250 euros. *Pour les élèves et anciens élèves de l'Académie : 175 euros.* Formation continue : 370 euros. Organisme agréé Formation continue. **Lieu du cours :** A l'Académie de Sophrologie de Paris. **Horaires :** 1<sup>er</sup> jour 13h.-19h 2<sup>e</sup> jour 9h - 17h30. **S'inscrire impérativement au moins 3 semaines à l'avance** car l'annulation du séminaire pour manque de participants se fait 15jours auparavant