

11 DÉCEMBRE 2020 DE 10H30 À 12H

SANTÉ MENTALE ET BIEN ÊTRE AU TEMPS DE LA COVID-19

ASTUCES ET RESSOURCES

Gratuit et interactif
par Zoom

3 ateliers présentés par:

Sylvie Allouche
Anne-Laure Combot
Renée Ouimet





Sylvie Allouche

Retrouver sa puissance intérieure !

Mon objectif pour vous...

❖ Bon moment

❖ Participation, Expérimentation

❖ Intégration, Engagement

Déroulé de l'atelier

1. Prise de conscience

2. Solutions

3. Exercices 😊!

CENTRAGE

o Augmenter notre **capacité d'attention, de présence** 

o Relâcher les tensions, se **détendre** 

Stratégie anti-stress

1. Apprendre à déceler le stress
(phase d'alarme)
2. Agir en annulant la ou les causes
(phase d'adaptation)
3. Vivre avec, trouver des solutions

Quelques solutions ...

- ❖ Être en conscience (acceptation des sentiments)
- ❖ Exprimer, mettre des mots sur son vécu, accueillir ...
- ❖ Améliorer son hygiène de vie
- ❖ Apprendre à gérer ses émotions
- ❖ Répéter des affirmations positives
- ❖ Utiliser des techniques de PNL
- ❖ Pratiquer la méditation, la relaxation

La relaxation

1. Bénéfices immenses...
2. Régulation phréno-tonique (tonus du diaphragme)
3. Respiration diaphragmatique, états du tonus musculaire et mental.

Les décrochages

1. Mouvements statico-dynamiques
2. Méthode de relaxation progressive de Jacobson
3. On le fait ensemble !

La respiration carrée

1. Rééquilibre le rythme intérieur
2. Renforce la résistance nerveuse
3. Fait avorter le stress !!

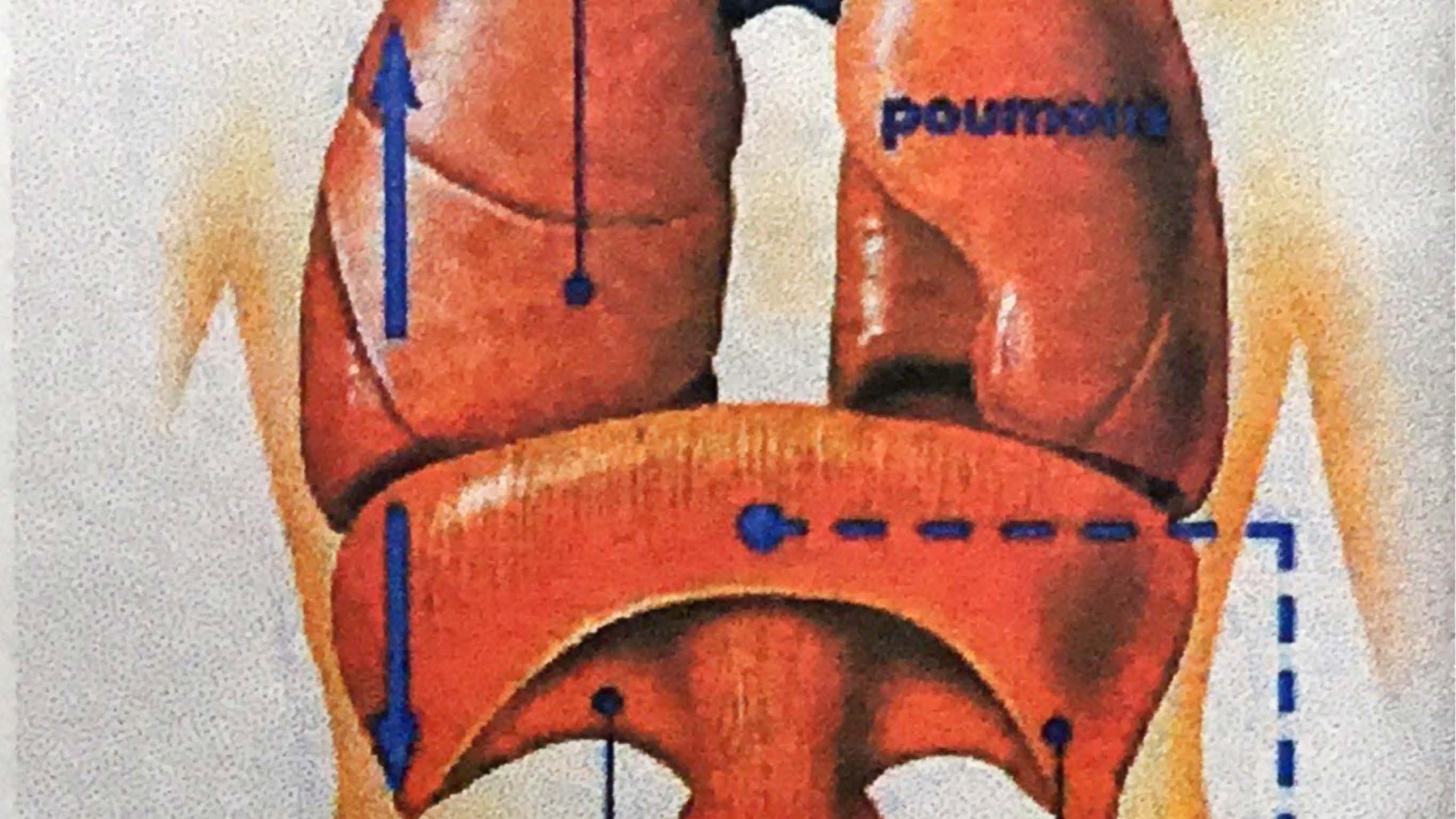
On respire au carré...

1. Inspire

2. Apnée poumons pleins

3. Expire

4. Apnée poumons vides



poumons



Ancrage de ressource

-  **V**ISUEL
-  **A**UDITIF
-  **K**INESTHÉSIQUE
-  **O**LFACTIF
-  **G**USTATIF

Synthèse

1. Je prends conscience

2. J'apprends à gérer mon stress et à me détendre.

3. Je passe à l'action!

Intégration

1. 🤔 Comment **je me sens**, là maintenant ?
2. 📝 Une chose que **je retiens ...**
3. 🎯 La **petite action facile** **je m'engage** à poser dans la semaine ...

La solution, c'est l'action !

Merci pour votre présence 🙏

Pour toute question :

contact@sylviecoachpnl.com