

Association ANTHEA

Stage de formation intra

Harmonie et performance en situation professionnelle

Nom de la formatrice

Michelle Andres, sophrologue

Dans une crèche, même quand tout va bien, le stress est présent aussi bien pour le personnel que pour les enfants.

Pour les adultes, le poids de la responsabilité de jeunes enfants nécessite une vigilance et une vitalité constantes. Le stress de la vie professionnelle avec ses exigences et ses contraintes se rajoute au stress de la vie personnelle.

On sait que l'état de stress correspond à une dépense d'énergie (physique, émotionnelle et intellectuelle). Le stress bloque les circuits mentaux, la créativité, le discernement. L'angoisse provoque une excitation du cortex cérébral qui devient inapte à toute fonction précise et favorise une réaction automatique (la fuite ou l'agressivité) pas toujours adaptée aux situations stressantes de la vie quotidienne dans une crèche.

Donc face à ce stress le défi est double :

- Comment récupérer de l'énergie pour garder un état interne harmonieux
- Comment apporter des réponses appropriées et pertinentes au lieu de réagir d'une manière automatique pour rester performant.

Objectif général

Amener la personne à retrouver son sentiment d'autonomie et de liberté d'action en étant capable d'affronter avec calme, confiance et avec l'énergie nécessaire des situations stressantes.

Objectifs pédagogiques

- se détendre à volonté dans les moments de tension rencontrés au cours de la journée
- double objectif :
- améliorer sa capacité à récupérer
 - développer une attitude de mise en « confort » ou de détente du corps

Cela signifie amener le stagiaire à

- Apprendre à sentir son corps, à être réceptif aux sensations corporelles comme réalité vécue, à « sentir son corps sans le penser » selon le Dr Vittoz, être présent à ce que l'on ressent, c'est-à-dire à être conscient de soi-même.
- Prendre conscience, à travers le « senti » de ce que veut dire :
 - être tendu et être détendu
 - de découvrir ou redécouvrir son corps avec le « moi je » qui s'inscrit dedans

- Apprendre à sentir son corps autrement (l’habitude étant de le sentir quand il va mal, dans l’effort), apprendre à le ressentir quand il est bien, calme, à sentir la vitalité, l’énergie en soi.
- Améliorer son niveau optimal de résistance au stress :
 - découvrir son fonctionnement « naturel / automatique » dans une situation stressante
 - gérer sa fatigabilité
 - canaliser et mobiliser son énergie
- Reconnaître les besoins du corps et savoir comment les prendre en compte
- Développer le sentiment de confiance en soi qui permettra une plus grande maîtrise psychologique consciente des émotions face aux situations imprévues
 - Connaître ses qualités et repérer ses limites
 - accepter toutes les formes de vie en soi : colère, tristesse...pour mieux s’en libérer
- Déterminer comment intégrer des techniques simples de gestion du stress dans son quotidien professionnelle

Objectifs implicites

- Conduire des exercices qui génèrent un bien-être individuel et une satisfaction collective et amenant les stagiaires à une prise de conscience des changements vécus et des bénéfices acquis par une pratique de technique de relaxation dynamique
- Déclencher la motivation des stagiaires permettant la poursuite d’un effort soutenu et persévérant dans la « gestion de soi » après la formation avec en particulier un programme d’amélioration de l’hygiène de vie pour renforcer la résistance au stress
- Transmettre des outils simples et utilisables pour commencer le plus rapidement possible une pratique autonome

Démarche

S’aider de l’outil sophrologique dont la caractéristique principale est de s’intéresser à la personne et non à ses symptômes.

Approche originale et particulièrement adaptée à la gestion du stress car la Sophrologie va permettre à l’adulte de se détendre, d’être plus présent à soi-même, de développer sa confiance en soi et sa créativité. Ainsi la personne va

- remettre la personne en contact avec elle-même, pour reconnaître son vécu dans l’instant présent et le reconsidérer autrement que par l’expression verbale.
- porter un regard bienveillant sur son corps, à sentir son corps quand il est bien, calme, plein d’énergie (l’habitude est de sentir son corps quand il va mal, dans l’effort),
- se relier à soi afin de mieux appréhender le monde extérieur
- apprendre à repérer ses forces et ses potentiels qui sont en elle et l’amener ainsi sur le chemin de l’autonomie.

Contenu

- rapide aperçu sur le stress (définition et fonctionnement)
- Techniques de respiration, de relaxation dynamique, de concentration et de visualisation empruntées à la Sophrologie
- Un livret de stage est fourni

Matériel nécessaire

- une salle au calme avec des chaises et des tapis de sol, couverture, coussins
- Une clé USB pour transférer des documents PDF (livret) et audio

Programme

Bien respirer pour être inspiré

- Respirer pour retrouver le calme
- Respirer pour retrouver de l'énergie

Se détendre pour mieux lâcher prise

- Faire le tour du propriétaire
- Trouver sa position de confort actif
- Libérer le corps de ses tensions

Etre attentif pour mieux agir

- Etre un observateur engagé pour mieux se concentrer
- Vivre ici et maintenant

Retrouver sa sérénité

- Désactiver les émotions limitantes
- Retrouver le calme mental
- Retrouver sa sécurité intérieure pour faire face à toutes les éventualités

Renforcer la confiance en soi

- accepter toutes les formes de vie en soi : colère, tristesse...pour mieux s'en libérer
- S'accepter et s'apprécier
- Faire taire son critique intérieur

Développer sa créativité

- Apprendre à raisonner autrement
- Se poser des questions constructives pour sortir des cercles vicieux

Association ANTHEA

Ilot de l'Horloge – 1 Rue Dou Fabriguié - BP 219 – 83006 Draguignan Cedex
Tél : 04 94 68 98 48 – Fax : 04 94 68 28 74 - contact@anthea.fr - www.anthea.fr