

Atelier Gérer son stress

Durée	Etape	Déroulé détaillé	Objectif (s)	Ressources
10'	Accueil, présentation des intervenants et définition du cadre	<ul style="list-style-type: none"> • Accueillir l'ensemble des participants • Présentation des intervenants en charge de l'animation • Définition du cadre en groupe • Présentation du thème et des objectifs de la séance 	<p>Créer un climat de confiance et convivial</p> <p>Favoriser les échanges et la prise de parole</p>	<p>Salle avec capacité d'accueil pour 10 participants</p> <p>Espace cocooning (mobilier confortable)</p>
10'	Brise glace « Photo langage »	<p>On étale des cartes de lieux / animaux/végétaux objets</p> <p>Et on demande à chaque participants de piocher une carte qui le reconforte l'apaise.</p> <p>Et on propose à chacun d'exprimer en quoi cela le reconforte, de nous expliquer son choix</p>	<p>Créer un climat de confiance et convivial</p> <p>Favoriser les présentations et les échanges entre participants</p> <p>Libérer la parole et le corps au mouvement</p>	Jeu photo langage
40'	Phase de découverte	<p>Qu'est ce qui me fait du bien ?</p> <p>Distribuer 1 post it par personne Demander à chacun d'écrire une stratégie personnelle pour se sentir bien</p>	<p>Instaurer une dynamique de groupe</p> <p>Créer un climat de confiance Connaissance de soi / Comprendre son stress/ Conscience de ses pensées/Connaissance de ses besoins</p>	Post it / stylo

		Et chacun son tour va l'accrocher au tableau en expliquant sa technique.	Gérer les réactions physiologiques	
20'	Phases explicative et appropriative	Proposer un temps calme Chacun se pose comme il l'entend, ferme les yeux ou nom. Séance d'hypnose /relaxation/yoga	Se DETENDRE	
20'	Phase évaluation et de synthèse	Le présent On se pose en cercle, et chacun propose un présent pour son voisin de gauche pour lui faire plaisir, le détendre et l'aider à gérer son stress		