

## Public en ligne

Tout public

Aucun

## Les objectifs

- Apprendre à gérer son stress
- Se mettre en état de pleine conscience
- Devenir plus efficace et productif

## Les métiers

Alternance d'apprentissage

L'AFPI acm Formation professionnelle et pédagogiques

## Programme

Décrire son stress

- Identifier les symptômes
- Lister ses causes
- Reconnaître les facteurs déclencheurs

Développer sa pleine conscience

- Atténuer les tensions
- Repérer les pensées négatives
- Lâcher prise
- Focaliser sur l'instant présent

Regarder et écouter

- Fermer les yeux
- Identifier les sons
- Observé les sensations
- Retrouver la paix intérieure

Respirer

- Reprendre le contrôle de son souffle
- Expérimenter la respiration ventrale
- Le souffle et la cohérence cardiaque

Ressentir

- Ralentir pour ressentir consciemment
- Focaliser sur le physique et laisser filer le mental

Prendre conscience des tensions

## Des cookies, mais à votre façon 🍪

Nous utilisons des cookies pour améliorer votre expérience, mesurer l'audience et vous proposer des contenus plus pertinents.

Vous pouvez **tout accepter** pour une navigation optimale, ou **refuser les cookies non essentiels** et personnaliser vos choix à tout moment depuis les paramètres.

[En savoir plus sur les cookies](#)

[Politique de confidentialité de Google ↗](#)

[Montrer les détails](#)

[Tout refuser](#)

[Tout accepter](#)

Strictement nécessaire

Fonctionnel

Statistique

Publicitaire



Powered by:

[Cookie Information](#)