

FAIRE LA PAIX AVEC SOI : de l'hypersensibilité à l'équilibre
- Programme détaillé du stage -

| Déroulement du stage | Zoom sur le contenu | Qu'est-ce que j'apprends ? |
|--|--|--|
| L'hypersensibilité qu'est-ce que c'est ? | -Echanges sur la notion d'hypersensibilité -Présentation du profil-type de l'hypersensible -Conséquences et impacts sur la vie quotidienne | -J'apprends à situer mon niveau d'hypersensibilité -Je comprends ce qui se passe quand on est hypersensible, ou quand on se trouve en présence de quelqu'un qui l'est |
| L'auto-test : une façon de contacter notre sagesse intérieure, au-delà du stress | -Présentation de 3 méthodes d'auto-test (et évocation de 3 autres) -Démonstration et exercices | -Je m'essaie à diverses manières de contacter ma propre sagesse -Je commence à identifier celle qui me correspond le mieux |
| La trousse de secours : abaisser rapidement le niveau du stress | -Présentation de 7 outils qui permettent à mon corps et à mon esprit de se calmer rapidement en situation de stress -Exercices | -J'apprends des outils pratiques et concrets qui aident en quelques instants à réguler l'essentiel du stress -Je m'entraîne à utiliser l'auto-test |
| L'aspect émotionnel : mettre des mots sur l'émotion liée au stress | -L'utilité de préciser ses émotions en situation de stress -Présentation des types d'émotions -Mise en pratique | -J'apprends à quoi sert mon mental, si souvent décrié -Je m'entraîne en situation de stress à identifier l'émotion-clé |
| Atelier du soir sur la notion de « frontières saines » | -Trouver ma place dans ma relation aux autres - Frontières ouvertes ou fermées : qu'est-ce que ça change ? - Jeu de rôle, discussion et partage | -J'écoute mon ressenti, j'apprends à nommer et à situer mon inconfort -Je me situe en termes de frontières : ai-je des frontières ouvertes ou fermées ? -Je me situe dans ma relation aux autres |
| Les outils pour calmer le stress en profondeur | -Présentation de 5 techniques pour équilibrer mon corps après un stress -Entraînements avec l'auto-test, en incluant la recherche de l'émotion | -J'apprends des techniques variées que je pourrai proposer à mon corps en cas de stress pour revenir à l'équilibre -J'approfondis mon auto-test, et je m'entraîne en situation stressante |
| Protocole global et entraînement | -Présentation du protocole final pour m'auto-tester (mise en perspective des contenus enseignés durant le week-end) -Entraînement sur le thème « j'ai confiance en ma capacité à utiliser ces outils par moi-même » | -Je vérifie les connaissances acquises depuis 2 jours et je les mets en pratique -Je m'assure que je pourrai retirer le bénéfice maximum de ces outils en rentrant chez moi |