

Séance n°1

Apprenons à faire face aux situations de stress

Ma météo intérieure avant la séance



1 Vivre ensemble

Exercice de la **balle prénom** pour apprendre à se connaître et pour travailler sa mémoire de travail



2 Eliminer les tensions



Rencontre avec le **bonhomme du stress** et nettoyage des articulations (des orteils jusqu'à la nuque)

3 Se mettre en bonne posture



Les 7 postures de la **colonne vertébrale** (assis puis debout) Pour travailler sa posture (utile à l'oral) et son équilibre intérieur face au stress

4 Respirer



Les 3 étages de la **respiration**
Une respiration complète (sur 3 étages) est une clé-antistress très efficace

5 Savoir se relâcher



Technique de relaxation **autour d'un lieu ressource** où l'on se sent en sécurité

6 Se concentrer



Exercice du **tratak**
Un exercice pour apprendre ici à muscler sa concentration et ici à se recentrer en cas de stress

Ma météo intérieure après la séance

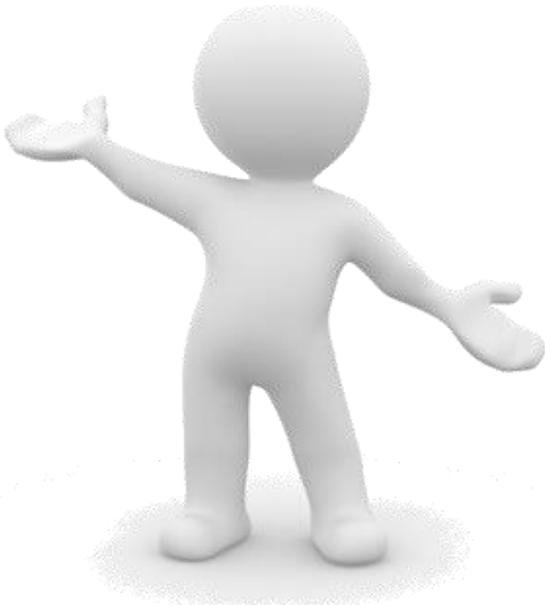


Et après la séance n°1 ?

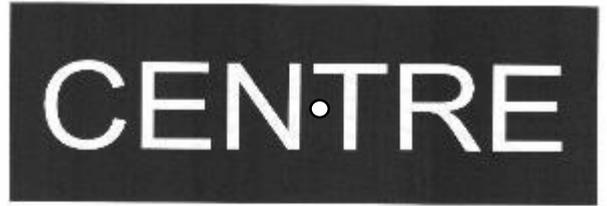
Comment puis-je continuer à m'entraîner seul ?

Mon bonhomme du stress

Dans chaque situation de stress, je peux essayer d'identifier dans quelle partie du corps je le ressens et je le note ici :



Un outil pour se concentrer



Mes clés anti-stress

Quelles techniques de cette séance te permettront de mieux gérer ton stress ?



1.
2.
3.
4.
5.
6.

Un outil pour s'apaiser



Ma météo intérieure

Je peux aussi m'entraîner à faire le point sur ma météo intérieure :

