Plus serein(e) pour mieux éduquer (avec la méthode Vittoz) - Niveau 2 : approfondissement

Référence : 57Av4 - **Domaine :** Méthode Vittoz

Passer du stress à la sérénité par une meilleure connaissance de soi.

Objectifs :

Améliorer l'application de la méthode Vittoz au quotidien.
Découvrir de nouveaux outils permettant un travail sur soi.

Contenus :

Révision et application des exercices de la méthode Vittoz.

Définition du stress, phénomène physiologique et manifestation corporelle.

Evaluation personnelle de son niveau de stress :

- Stress lié au temps
- Stress mental
- Stress émotionnel
- Stress relationnel
- Stress quotidien

Reconnaitre et mettre en mots les pensées automatiques qui nous habitent et nous minent. Avec la réceptivité, appendre à être objective pour y répondre de manière juste.

Reconnaitre ses émotions et établir leur lien avec le phénomène de stress.

Méthodes pédagogiques :

Travail personnel et en groupe.

Temps d'apports alternés avec la pratique.

Les outils utilisés sont tirés de la méthode Vittoz et de méthodes de gestion du stress (Dr Charles Cungi, Dr David Servan-Schreiber,…)

Evaluation :

Un premier bilan sur la compréhension de la journée est fait le premier soir.

Une fiche d'évaluation est distribuée à la fin du stage. Elle peut-être renseignée immédiatement (« à chaud ») ou plus tard (« à froid »).

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.

Modalités pratiques :

Chaque stagiaire apporte un tapis de sol, une balle de tennis, du papier blanc, des stylos et des crayons de couleurs.

Forme : Stage

Public :
Toute personne désirant mieux comprendre les causes de stress et acquérir des outils faciles à mettre en œuvre pour y faire face.

Pré-requis :
Avoir suivi le stage de découverte de la méthode Vittoz (Ref. 56Av4)

Intervenant habilité :

Marie-Charlotte CLERF

Durée :
2 jours consécutifs (14 heures) ;
9h-12h30 ; 13h30-17h

Tarifs : Nous contacter

Nombre de personnes :
de 7 à 15 pers.

"Tout l'homme et tous les hommes"

Institut Européen de Développement Humain

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou en cliquant ici.
Fiché éditée le : 09/05/2025