



GESTION DU STRESS



DURÉE PROPOSÉE

- **1h30** de pratique environ (mains nues et armes, tatami optionnel)

3 PRINCIPES ISSUS DE L'AÏKIDO Appliqués à la gestion du stress au quotidien

RESPIRATION

Libérer la **respiration** pour bouger avec souplesse et calmer le mental

VERTICALITÉ

Travail de la **posture physique** pour minimiser le stress

ATTITUDE

Une **attitude physique** qui inspire confiance (à soi et aux autres)

GESTION DU STRESS

Comment se passe
une séance ?



Salut de début de pratique, et temps de mise en place avec présentation des objectifs et du cadre



1

RESPIRATION

Lors d'un échauffement, des mouvements lents accompagnés d'une respiration profonde permettent de **mettre en place un cadre calme, et un état d'esprit apaisé.**



2

VERTICALITÉ

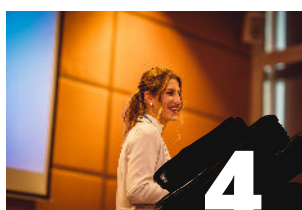
Des mouvements issus de l'Aïkido et des armes, qui permettent de **prendre conscience de sa propre posture** : est-ce que je me tiens bien droit ? Comment cela influence mon état d'esprit ?



3

ATTITUDE

Les armes en bois permettent de travailler les notions de verticalité, de distance et de coopération. Cela entraîne la personne à se montrer **assertive et confiante.**



4

TEMPS DE VERBALISATION

Après chaque module pratique, un temps de discussion permet de faire émerger des liens entre la pratique de l'Aïkido et **des situations vécues.**

Salut de fin de pratique, et moment d'échange pour faire émerger les impressions personnelles des participants.

GESTION DU STRESS

Chaque participant
reçoit...



UNE SÉANCE DE PRATIQUE D'1H30

Groupe de **10 à 30** personnes, avec **1 à 3 enseignants d'Aïkido** selon le nombre de participants.



UN COMPTE-RENDU ÉCRIT

Pour chaque groupe ayant bénéficié d'une séance d'1h30, un **compte-rendu** des temps de verbalisation (envoyé dans la semaine qui suit)



UNE FICHE RECAP IMPRIMÉE

Pour gérer **une situation de stress** au travail : les mouvements essentiels à reproduire (remise en fin d'atelier).

+ en option

- enregistrement **d'interviews de participants volontaires**
- en fin d'atelier)
- Texte pour une **publication sur les réseaux sociaux** du client