

<p style="text-align: center;">Programme de formation Gestion du stress par la musique</p>
--

Public : Toute personne adulte

Capacité : 12 stagiaires

Durée : 7h

Prérequis : aucun

Formateur : musicothérapeute

Introduction :

Nos rythmes de vie et de travail peuvent engendrer des situations de « stress ». Ces dernières peuvent être causées par divers éléments (cadre et rythme de vie, exigences personnelles ou professionnelles...) et nous impacter psychologiquement et physiquement. Analyser les possibles causes, nous permet de mieux appréhender ces situations et mieux réagir aux situations stressantes. Il vous est proposé ici d'utiliser la musique comme un outil d'analyse et de régulation de votre stress. Ces méthodes sont d'autant plus ouvertes à tous qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un niveau en musique pour les utiliser. C'est par l'écoute et/ou des pratiques simples que la musique permettra un mieux-vivre dans votre quotidien et votre travail.

Objectifs :

- Comprendre les origines, les mécanismes et les effets du stress
- Mettre en pratique des actions adaptées pour un mieux-être personnel et professionnel en renforçant ses capacités et ses ressources par le biais de la musique

Programme de la formation :

1. Évaluer ses propres facteurs de stress
 - Qu'est-ce que le stress ? Définition et origine, Effets et risques
 - Mieux connaître les origines de son stress (atelier musical et sonore de mise en évidence et d'auto-analyse par le rythme et la pratique de jeux sonore)
2. Agir plutôt que réagir
 - Choisir une approche globale : Quel levier d'action pour quel stress ?
 - Mettre en pratique des outils simples et ludiques, tout particulièrement par la musique, au quotidien pour diminuer le sentiment de stress

Moyens pédagogiques et techniques :

Pédagogie active :

- Analyse de situations
- Auto-évaluation
- Transmission de connaissances théoriques et ateliers pratiques
- Musicothérapie