

16. Exercice de respiration consciente

1) DESCRIPTION DE L'OUTIL
L'exercice de respiration consciente est une pratique simple mais efficace qui aide les individus à gérer le stress en se concentrant sur leur respiration, ce qui favorise un état d'esprit calme et centré. Durée : 10 minutes
2) OBJECTIFS DE L'OUTIL
<ul style="list-style-type: none">• Pour réduire les sentiments immédiats de stress et d'anxiété.• Pour améliorer la concentration et la concentration.• Favoriser la détente et le bien-être.• Pour améliorer les réponses physiologiques au stress, comme la fréquence cardiaque et la tension artérielle.
3) CONNEXION DE L'OUTIL AVEC LA COMPÉTENCE
Cet outil soutient le développement de la tolérance au stress en fournissant une technique pratique qui peut être utilisée pour réguler les réponses émotionnelles et maintenir le calme dans des situations stressantes, en s'alignant sur les objectifs plus larges de la formation à la gestion du stress.
4) MATÉRIAUX DE RESSOURCES
<ul style="list-style-type: none">• Minuterie ou horloge pour suivre les exercices de respiration.• Disposition des sièges confortables.• Musique de fond apaisante ou sons de la nature en option.
5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL
Étape 1 : Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme et fermez les yeux. Étape 2 : Inspirez lentement par le nez, en comptant jusqu'à quatre. Étape 3 : Retenez votre souffle en comptant jusqu'à quatre. Étape 4 : Expirez lentement par la bouche, en comptant jusqu'à six. Étape 5 : Répétez ce cycle pendant cinq minutes, en augmentant progressivement la durée à mesure que la pratique progresse.
6) QUE APPRENDRE
Les participants apprendront comment une respiration contrôlée peut constituer un outil puissant pour suspendre la réponse au stress et provoquer un état plus détendu et concentré, améliorant ainsi la résilience globale au stress.