



L'hypersensibilité

Cet atelier sur l'hypersensibilité vous permettra de mieux comprendre cette caractéristique unique. Il vous donnera des clefs afin d'améliorer votre gestion émotionnelle, renforcera votre empathie et votre communication, et aidera à réduire l'anxiété. Il favorisera votre développement personnel et professionnel et vous donnera les outils nécessaires pour comprendre, gérer et surmonter au quotidien les émotions liées à l'hypersensibilité.

Contenu :

1. Comprendre l'hypersensibilité :

- Qu'est-ce qu'une hypersensibilité ?
- L'hypersensibilité, tout ce que ça n'est pas
- Les 2 systèmes centraux.
- L'anticipation et l'anxiété

2. Changer son rapport à l'hypersensibilité :

- Introverti & Extraverti.
- Bien choisir ses relations.
- Assumer son hypersensibilité.

3. Transformer ses ressentis :

- Notre carte du monde.
- Gestion des émotions.
- Les sentiments et les émotions négatives

4. Prendre sa place en tant qu'hypersensibilité :

- Apprendre à se respecter.
- Hypersensibilité sensorielle & émotionnelle et tous les autres types d'hypersensibilité
- La désensibilisation progressive
- Apprendre à dire "non"



5. Méthodes pour gérer l'hypersensibilité :

- La sophrologie, la méditation, l'auto-hypnose, le sport.
- Exercices audio de visualisation positive et de respiration.
- Pratiques de différentes respirations, de pleine conscience, de relaxation et de méditation

BONUS :

- La pyramide alimentaire

Certaines personnes hypersensibles peuvent réagir de manière exacerbée à certains aliments. Comprendre les groupes d'aliments et leur rôle dans l'alimentation peut vous aider à mieux gérer ces réactions, qu'elles soient physiques (allergies ou intolérances) ou émotionnelles (réactions de stress ou de malaise liées à certains aliments).

Une alimentation équilibrée, représentée par la pyramide alimentaire, peut vous aider à maintenir un bien-être général, ce qui est particulièrement important si vous êtes vulnérables au stress. Un régime alimentaire approprié peut contribuer à stabiliser l'humeur, améliorer la concentration et réduire les sensations de fatigue ou de surcharge.

Méthodologie :

Mélange de séances théoriques pour comprendre les concepts clef et d'ateliers ludiques pour appliquer les techniques apprises.

Un support de cours et ressources supplémentaires pour approfondir les connaissances