

Check list

Client	Pourquoi est-ce important de développer l'autogestion du stress pour cette personne?	Équipe
		Nom du thérapeute:
		Ma propre personne de référence:
		Mon défi comme professionnel:
Séances	<ul style="list-style-type: none"> <li>Première séance : JJ/MM/AAAA</li> <li>Deuxième séance : JJ/MM/AAAA</li> <li>Troisième séance : JJ/MM/AAAA</li> <li>Quatrième séance: JJ/MM/AAAA</li> <li>Fin: JJ/MM/AAAA</li> </ul>	Objectifs généraux du client:

Rappels

Tâches	Plan	Statut
Séance 1 (semaine 1 et 2): instaurer une routine respiratoire		
Effectuer l'entretien avec le client	Retour sur les objectifs de la rencontre	<input type="checkbox"/>
Programme de la séance	Bilan de stress ( 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10) Bilan de respiration: vagues	<input type="checkbox"/>
Développement des compétences	Stress Notions de base de la CC Impact de la respiration sur	<input type="checkbox"/>
Directives	Prévoir des moments pour observer sa respiration	<input type="checkbox"/>

Pour soi	Prendre aussi conscience de sa respiration pour les 2 prochaines semaines	<input type="checkbox"/>
Séance 2 (semaine 3 et 4): intégrer la pratique de la cohérence cardiaque		
Effectuer l'entretien avec le client	Retour sur les objectifs de la rencontre	<input type="checkbox"/>
Programme de la séance	Bilan de stress ( 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10)  Bilan de respiration: vagues avec le guide respiratoire	<input type="checkbox"/>
Développement des compétences	3 - 6 - 5  Inspiration accélère la FC  Expiration ralentit FC	<input type="checkbox"/>
Directives	Intégrer la pratique de CC (3 à 5 min.)  Au lever  4h plus tard  4h plus tard  hs: optionnel	<input type="checkbox"/>
Pour soi	Expérimenter et partager nos difficultés / forces avec nos clients	<input type="checkbox"/>
Séance 3 (semaine 5 et 6): instaurer une routine respiratoire		
Effectuer l'entretien avec le client	Retour sur les objectifs de la rencontre	<input type="checkbox"/>
Programme de la séance	Bilan de stress ( 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10)  Bilan de respiration: vagues sans le guide respiratoire, la personne tente d'être en cohérence	<input type="checkbox"/>
Développement des compétences	Micro-sessions  • préventives	<input type="checkbox"/>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• curatives</li><li>• refaire le vide de stress et le plein d'énergie</li></ul>	
Directives	Intégrer les micro-sessions et explorer les bienfaits	<input type="checkbox"/>
Pour soi	Inclure aussi les micro-sessions en thérapie, avant ou après	<input type="checkbox"/>

Séance 4 (semaine 7 et 8): pratiquer les micro-sessions

Effectuer l'entretien avec le client	Retour sur les objectifs de la rencontre	<input type="checkbox"/>
Recueillir les retours sur expérience	Témoignages clients	<input type="checkbox"/>
Programme de la séance	Bilan de stress ( 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10)  Bilan de respiration et micro-sessions	<input type="checkbox"/>
Développement des compétences	Respiration synchrone	<input type="checkbox"/>
Directives	Pratiquer la respiration synchrone  ou  Micro-sessions en présence d'autres personnes et noter notre capacité à entrer en relation	<input type="checkbox"/>
Pour soi	Pratiquer la pleine conscience en tentant d'observer ses ressources	<input type="checkbox"/>

Séance 5: prévoir les moments de RESET

Effectuer l'entretien avec le client	Retour sur les objectifs de la rencontre	<input type="checkbox"/>
Programme de la séance	Bilan de stress ( 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10)  et la comparer  Questionnaires à refaire	<input type="checkbox"/>

Convaincre un ami en 2 phrases: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_