

WORKSHOP avec Ophélie Schneider, psychologue spécialiste en encadrement mental de sportifs

« Gestion du stress »

Vendredi 12 avril à la salle de Payerne

Programme

- 17:00 à 18:00 *Enseignement de techniques de respiration et de relaxation :*
 1. *Le stress c'est quoi ?*
 2. *Comment se manifeste-t-il ?*
 3. *Outils de respiration*
 4. *Une relaxation profonde guidée*
- 18:00 à 18:30 *Espace de questions en privé avec Ophélie*

Le but : la relaxation est essentielle pour les sportifs afin de leur permettre de se ressourcer en peu de temps en temps et donc, de favoriser la récupération, d'optimiser leur concentration, d'apprendre les techniques respiratoires, de travailler sur la contraction et la décontraction des muscles et de mieux gérer le stress afin d'être dans « l'ici et maintenant ».

Parcours d'Ophélie :

Au bénéfice d'un master en psychologie clinique, Ophélie a ensuite travaillé plusieurs années auprès d'adolescents placés dans un foyer éducatif fermé. En parallèle elle a pratiqué pendant presque 30 ans de la danse à un niveau semi-professionnel.

Sa profession et sa passion pour le sport lui ont fait réaliser à quel point l'alliance entre le corps et l'esprit est essentielle. Elle travaille comme psychologue auprès de jeunes sportifs d'élite au sein du Centre Sport Etudes à Lausanne depuis 2013 et exerce également comme indépendante.

Cette pratique professionnelle l'a amenée à se former aux différentes techniques de relaxation à l'Ecole de Sophrologie psychosomatique de Payerne. Depuis janvier 2017, elle se perfectionne en suivant le DAS en psychologie du sport à l'Université de Lausanne, à l'issue duquel elle obtiendra le titre de psychologue spécialiste en psychologie du sport reconnu par la FSP.

<https://ophelieschneider.ch/>

#PoleSportsPayerne