

DECOUVERTE DE LA RELAXATION AU TRAVAIL

PRÉ REQUIS



- Maîtriser la langue française.

PROGRAMME



Introduction / Accueil

Partie 1 : Présentation du groupe

- Café d'accueil et de rencontre

Partie 2 : Découvrir les principes de relaxation

- Les facteurs déclenchants de mal-être au travail ;
- Définition et explication de la technique utilisée : la sophrologie ;
- Les limites de la technique.

Partie 3 : Exercices de respiration

- Explication et démonstration de deux exercices de respiration : La respiration carrée ; La respiration abdominale.

Partie 4 : Visualisation

- Réalisation d'une technique de relaxation par le formateur ;
- Retour des stagiaires sur leurs expériences.

Partie 5 : Synthèse

- Retour des stagiaires sur les besoins qu'ont générés la session découverte.
- Le formateur peut proposer des plans d'actions pour chaque stagiaire en fonction de la problématique.

OBJECTIFS



- Apprendre à se détendre, à lâcher prise ;
- Apprendre à avoir confiance en soi ;
- Apprendre à prendre du recul...
- Les objectifs seront à définir préalablement pendant la réunion de cadrage.

PUBLIC



- L'ensemble du personnel de votre établissement.

DURÉE ET LIEU



- **En présentiel**, dans vos locaux ou en distanciel.
- **Une séance dure 02h00**. Possibilité d'avoir plusieurs séances

MÉTHODES / ÉVALUATION DES COMPÉTENCES



- Apports théoriques : ppt ;
- Questions / réponses , échanges ;
- Cours pratiqué dans une salle permettant aux stagiaires de se détendre et de s'allonger , si possible, durant la séance de relaxation guidée ;
- Exercices et mouvements pour se détendre.

TARIF



- Nous consulter.

