

DISSIPER LE STRESS ET RETROUVER L'EQUILIBRE POUR LA SANTE ET LA SERENITE AU TRAVAIL

Objectifs

Réduire les effets du stress sur l'organisme et retrouver l'énergie.

S'approprier des outils simples pour dissiper les tensions et régénérer le corps et l'esprit.

Programme

■ **Mouvements simples et respirations pour la santé des zones particulièrement fragilisées chez les professionnels**

- Le dos, prévenir et atténuer les maux de dos
- La digestion, améliorer la digestion et le transit
- Le système nerveux, le fortifier

■ **Techniques et outils pour se centrer et s'apaiser**

- La clarté mentale, percevoir l'environnement avec lucidité
- L'équilibre émotionnel, mieux gérer ses émotions et accepter celles des autres
- Le calme intérieur, avoir accès et développer le calme intérieur, source de bien-être et de sérénité

■ **Relaxation**

- Utiliser des outils simples et rapides pour se relaxer sur chaise (respirations, décontraction, visualisations...)

Les supports seront adressés par voie électronique

Durée

1 jour

Intervenant

Claire LIVINGSTON - Professeure certifiée en yoga et méditation, praticienne en hypnose et en soins énergétiques.

Public(s) et prérequis

Toute personne ou équipe de professionnels

Nombre de participants

5 à 15

Méthodes pédagogiques

Le formateur fera appel à un ensemble de techniques pédagogiques, permettant une alternance d'apports théoriques et de cas pratiques afin d'acquérir un ensemble de connaissances conformes aux objectifs pédagogiques.

Evaluation des acquis

Mises en situation, cas pratiques, exercices...

Une fiche d'évaluation sera remise aux stagiaires afin qu'ils puissent évaluer le contenu pédagogique et la méthode employée.

Une attestation de stage sera établie pour chaque participant à l'issue de la formation.

Tarif :

Coût pédagogique : 280 €

Frais de repas : 17 €

Informations pratiques

Horaires : 9h30-12h30 et 13h30-16h30

Lieu : Siège social de l'URIOPSS Bretagne.