

Formation bien-être au travail

Durée :

4 heures

Effectif :

De 4 à 8 participants

Public :

Tout public

Pré-requis :

Aucun

Objectifs :

Acquérir les techniques de relaxation pour apprendre à gérer son stress.

Moyens pédagogiques :

Mise en place d'exercices pratique.

Formateur :

Personnel maîtrisant les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.

Formation Théorique

- Comprendre combien il est important d'améliorer ses potentiels vitaux
- Comprendre quels en sont les mécanismes
- Comprendre quels sont les bénéfices pour soi et l'entreprise
- Identifier les troubles rencontrés en milieu professionnel :
 - Fatigue
 - Stress
 - Equilibre vie personnelle / vie professionnelle
- Mieux se connaître pour mieux réagir :
 - L'activité physique
 - La relaxation
 - Techniques respiratoires
 - Étirement

Formation Pratique

Mise en situation pratique.

Évaluation

Une attestation sera délivrée à toute personne qui aura suivi la formation d'une façon active et participative.