

DECOUVRIR LA RELAXATION



Objectif(s)

- Apprendre à se détendre, à lâcher prise ;
- Apprendre à avoir confiance en soi ;
- Apprendre à prendre du recul...



Pré-requis

- Maîtriser la langue française



Public

- Cette formation concerne l'ensemble du personnel de votre établissement ;
- Groupe de 8 personnes au maximum.



Durée et lieu

- 2 heures
- Dans vos locaux
- Hybride (présentiel + distanciel)
- Distanciel



Moyen(s) pédagogique(s)

- Apports théoriques : PPT, supports papier ou dématérialisés ;
- Questions/réponses, échanges ;
- Exercices et mouvements pour se détendre.



Méthode(s) d'évaluation

- Quiz
- Exercices pratiques



Tarif(s)

- Nous consulter - contact@sofrec.net



Programme

INTRODUCTION / Accueil : Présentation de la session et du groupe

- Café d'accueil et de rencontre.

SÉQUENCE 1 : Découvrir les principes de relaxation

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

SÉQUENCE 2 : Exercices de respiration

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

SÉQUENCE 3 : Visualisation

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

CONCLUSION / 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.

Note :

- Possibilité de séance d'une seconde séance de suivi pour assurer une bonne pratique ou de mise en place de séances régulières sur 6 mois/1 an.
- Si la journée est pratiquée dans vos locaux, cours pratiqué dans une salle permettant aux stagiaires de se détendre et de s'allonger, si possible, durant les séances de sophrologie.