

JOURNEE BATHYSMED - GESTION DU STRESS ET COHESION



Objectif(s)

Intégrer des outils de gestion du stress
Se recentrer sur soi et sur l'équipe
Réapprendre à évoluer en groupe tout en se respectant soi-même



Pré-requis

Pas de prérequis (ni pour la plongée, ni pour la natation)



Public

Tout collaborateur



Durée et lieu

- Présentiel
 - en piscine au niveau national
 - en Gironde (Dune du Pyla)



Moyen(s) pédagogique(s)

Plongée (en mer ou piscine)



Méthode(s) d'évaluation



Tarif(s)

- Nous consulter - contact@sofrec.net



Programme

Module 1 : La prise de conscience du corps

Module 2 : La préparation de l'esprit - capacité d'attention et de concentration

Module 3 : Harmonisation du corps et de l'esprit

Pour chaque module :
Séquence hors de l'eau
Séquence en surface
Séquence sous l'eau