

La gestion du bien-être par le corps. De la relaxation à la pleine conscience en passant par la respiration

En situation professionnelle, il n'est pas toujours facile de: prendre du recul, «sortir la tête du guidon», préserver en soi un espace de clarté et de calme, de rester «à l'écoute» tant de soi que de son environnement.

Il n'est pas toujours facile finalement de prendre soin de soi. Mais n'est-ce pourtant pas là la base qui nous permet d'être avec les autres?

Ce séminaire permet d'expérimenter différentes démarches de détente et de pleine conscience, et de considérer en quoi elles pourraient aider à prendre du recul et à se recentrer.

Objectifs

Identifier des pratiques permettant de prendre du recul et gagner en sérénité, y compris en situation de travail.

Formation complémentaire:

Pour qui souhaite une formation de 4 jours afin de pouvoir davantage ancrer la démarche, ce module peut être suivi en articulation avec celui proposé par Martine Hennuy: "Pour qui souhaite une formation de 4 jours afin de pouvoir davantage ancrer la démarche, ce module peut être suivi en articulation avec celui proposé par Martine Hennuy: **"Reprendre son souffle... Initiation à la sophrologie"** (SOP115).

Contenu

Certaines pratiques basées sur la respiration peuvent agir comme des leviers pour réduire le stress professionnel:

- Eléments théoriques sur le stress et ses effets. Leviers pour davantage de bien-être
- Expérimentation de différentes approches permettant la détente: techniques de respiration, relaxation, pleine conscience, yoga au travail etc.
- Partages en sous-groupes
- Réagir ou répondre en situation de stress?
- Mise en place d'un projet individuel pour davantage de bien-être au travail



Des exercices à pratiquer chez soi sont proposés entre les séances.

Méthodologie

Le séminaire alternera des expériences favorisant la détente, de courts exposés théoriques ainsi que des partages en groupes.

Des démarches à pratiquer chez soi sont proposées entre les séances de travail.

Public & prérequis

Public: Tout public

Prérequis: Aucun

