

ATELIER BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Stress, tension musculaire, respiration bloquée, fatigue mentale et physique... Le quotidien professionnel met parfois notre corps à rude épreuve et nous limite dans notre capacité d'action et de concentration. Pourtant, notre organisme reste notre meilleur allié pour retrouver l'équilibre, à condition de lui en donner les moyens.



Apprendre à libérer les tensions du quotidien

Grâce à des exercices simples de respiration, de détente musculaire et de visualisation d'images positives, les participants se mettent davantage à l'écoute de leur corps, relâchent les tensions inutiles et récupèrent de manière efficace. Ils retrouvent une stabilité qui leur permet de gérer plus facilement certaines situations du quotidien personnel et professionnel (stress au travail, baisse de concentration, manque de confiance en soi).

De ce fait, les participants retrouvent un état de bien-être physique et mental qui les rend plus concentrés et efficaces dans leurs missions. Les relations interpersonnelles étant également facilitées, chacun peut alors exprimer librement son potentiel au bénéfice de l'entreprise. Un accompagnement individuel peut être proposé aux volontaires souhaitant apprendre à gérer leurs émotions et développer leur potentiel.

Les +

- Exercices faciles à reproduire dans le quotidien
- Support transmis pour repratiquer les exercices vus en atelier
- Atelier en individuel ou en groupe
- Démarche prévention des risques psycho-sociaux et amélioration de la qualité de vie au travail

Infos pratiques

- Ouvert à tout public
- Nombre de participants: 1 à 15
- Durée: 1h (adaptation possible)
- Programme à partir de 4 séances
- Lieu: en structure
- Matériel: salle dans l'idéal au calme + chaises
- Coût: prestation sur devis



Céline DEBUSSCHERE - Sophrologue certifiée RNCP
Consultante en gestion de l'hyper stress et du burn out
Tél. 07 78 34 44 92 - www.cdebusschere-sophrologue.fr