Atelier : Zen et sérénité au travail

RÉF | 4472

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Développer la conscience des attitudes et habitudes qui augmentent notre niveau de stress, permet de prendre du recul, se retrouver, se recentrer et se ré-énergétiser. Nous vous proposons un kaléidoscope de techniques référencées et d'exercices simples qui, pratiqués pendant l'atelier & praticables au bureau sans matériel et sans prérequis, permettront dès lors à toutes et tous d'y piocher allégrement.

Programme

La définition 'personnalisée' de signaux, de stresseurs et de points d'appui

Le diaphragme en tant que muscle essentiel dans la gestion du stress

Les 5 sens comme soutien actif : à chacun les siens

Comment gérer le stress, à chaque moment de la journée, de la semaine…

Etre 100% présent 20 secondes à la fois, et utiliser chaque espace-temps à cet effet

Comprendre c'est aussi agir : gérer les modes mentaux par la lorgnette des neurosciences

Stress = stresseur x stressabilité

Sortir de l'habitude pour trouver des manières de procéder créatives…

Être vigilant et présent, particulièrement face à ce qui est inhabituel

Respirer, rire, bouger… en redécouvrant l'importance de la simplicité

Plusieurs manières de réagir face au stress : les 3 FFF.

Méthodologie: L'atelier démarre par un rappel des notions de base. Ensuite il développe surtout des

exercices individuels et en petits / grands groupes.

Entre les 3 demi-journées d'ateliers, les participants sont invités à pratiquer.

Type de formation Institutionnel

ORGANISATION

Durée 3 demi-jours

Horaire en journée 13h30 - 16h30

Début 21, 28 novembre et 05 décembre 2023

Coût 280 € pour les 3 après-midi - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

Remarques Programme adapté aux besoins des participants. situations courantes de la vie professionnelle.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Contactez l'organisme
entreprises@bruxellesformation.brussels

Organisme

Bruxelles Formation - BF entreprises
Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
http://www.bruxellesformation.be

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation