

Atelier / Zen et sérénité au travail

RÉF | 4472

OBJECTIF ET CONTENU

Programme

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-energétiser.

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.

Public: Tout public

Prérequis:

aucun

Programme:

La définition 'personnalisée' de signaux, de stressseurs 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.

Durée: 1,5 jours

Type de formation [Institutionnel](#)

ORGANISATION

Durée	3 demi-jours
Horaire	en journée 13h30 - 16h30
Début	Les 11/10 + 18/10 + 25/10/2021 PM
Coût	270 € pour les 3 après-midi - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Travailleurs en entreprises.

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

EN PRATIQUE

**Pour s'informer et
postuler**

Organisme

Bruxelles Formation - BF entreprises

Rue de Stalle 67

1180 Uccle

Tél: 02 371 73 50

<http://www.bruxellesformation.be>