

# 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 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 = stressseur 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

<b>Durée</b>	3 demi-jours
<b>Horaire</b>	en journée 13h30 - 16h30
<b>Début</b>	21, 28 novembre et 05 décembre 2023
<b>Coût</b>	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>

