

# Pause détente nomade

Pour les travailleurs nomades, 20 minutes chaque semaine en Visio pour évacuer le stress, se détendre.

## OBJECTIF DE L'ANIMATION

Lutter contre le stress est à la portée de tous, en introduisant quelques bonnes habitudes dans sa routine quotidienne.

Mieux comprendre les mécanismes liés au stress, pour les combattre et gagner en efficacité.

Améliorer sa qualité de vie et son efficacité personnelle avec des outils concrets et des techniques simples..



## OBJECTIFS VISÉS

- Réduire considérablement le stress et la fatigue, et prévenir les risques psychosociaux
- Réduire les tensions musculaires
- Savoir se détendre et optimiser son énergie
- Apprendre à maîtriser sa respiration
- Connaître des outils anti-stress simples et concrets
- Prendre du recul pour mieux gérer ses émotions et son stress, et retrouver l'apaisement
- Améliorer sa concentration, sa confiance en soi et la qualité de ses interactions avec autrui
- Profiter d'une pause détente entre collègues qui apporte des bienfaits durables au corps et à l'esprit
- Apaiser le climat de travail, et renforcer la cohésion d'équipe et l'implication des salariés

## FORMATS DISPONIBLES

- En distanciel uniquement, sur ZOOM
- Séance de 20 à 30 minutes, à heure précise

## PUBLIC : SALARIÉS NOMADES

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Protocole dédié à l'atteinte des objectifs poursuivis :

- Exercices de respiration contrôlée : cohérence cardiaque, respiration carrée etc. (5 minutes)
- Exercices de sophrologie afin d'évacuer les tensions musculaires (5 à 15 minutes en fonction des exercices choisis)
- Exercices de relaxation afin de se détendre (10 minutes)



Salariés nomades



20 à 30 minutes



Distanciel  
uniquement



Jusqu'à 100  
personnes