

Atelier Respire

Aider vos employés à gérer leur stress, améliorer leur bien-être mental et à augmenter leur niveau d'énergie

DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

- **Respiration consciente**
 - Introduction à la respiration consciente et à ses avantages pour la gestion du stress.
 - Exercices de respiration profonde et de prise de conscience du souffle.
- **Respiration et gestion du stress**
 - Lien entre la respiration et le stress.
 - Techniques de respiration pour réduire le stress et favoriser la détente.
- **Exercices de respiration pour la concentration**
 - Présentation d'exercices de respiration qui améliorent la concentration et la clarté mentale.
 - Pratique d'exercices de respiration pour augmenter la productivité au travail.
- **Respiration et relaxation musculaire**
 - Combinaison de techniques de respiration avec des exercices de relaxation musculaire progressive.
 - Exercices pour détendre le corps et l'esprit en même temps.
- **Respiration pour l'énergie**
 - Techniques de respiration pour augmenter l'énergie et la vitalité.
 - Exercices de respiration qui peuvent être utilisés pour se réveiller le matin ou pour surmonter la fatigue en cours de journée.
- **Respiration pour la gestion des émotions**
 - Techniques de respiration pour réguler les émotions, comme le stress, l'anxiété et la colère.
 - Exercices pour calmer les émotions et favoriser la stabilité émotionnelle.
- **Respiration et sommeil**
 - Importance de la respiration pour le sommeil de qualité.
 - Techniques de respiration pour favoriser l'endormissement et le sommeil réparateur.
- **Exercices de respiration pour la réduction de la tension**
 - Présentation d'exercices de respiration qui étendent les muscles tendus et réduisent la tension corporelle.
 - Pratique d'exercices pour relâcher la tension au bureau.
- **Séance de respiration guidée**
 - Séance de respiration guidée
 - Les participants suivent des instructions pour une séance complète de respiration de relaxation.

ATELIER SUR MESURE

Ces ateliers peuvent être adaptés en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise et des employés. Ils visent à aider les participants à développer des compétences en matière de respiration pour mieux gérer le stress, améliorer leur bien-être mental et maintenir un niveau d'énergie optimal.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et de pratiques :

- Apports de contenu
- Exercices pratiques

FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- Découverte : 1h30
- 1/2 journée (3h30)
- 1 jour (7h)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes