

# 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