



Relaxation Dynamique

Objectifs et contenu de l'atelier

Public :

- Responsable de pôles, de services et de structures
- Équipe en charge d'un projet

Objectifs généraux :

- Développer la cohésion et l'esprit d'équipe
- Renforcer l'estime de soi
- Générer du bien-être source de motivation et de créativité

Objectifs de résultats :

A l'issue de la formation les participants seront capables de :

- Se détendre dans toutes les situations de travail
- Stimuler leur énergie
- Développer leur capacité créative
- D'optimiser les performances d'attention et de concentration
- D'adopter une attitude positive dans la journée
- Développer une sécurité intérieure, une confiance en soi
- Faire face aux difficultés de manière plus sereine
- D'éliminer des tensions superflues et parasites

Contenu :

- La concentration, l'écoute
- L'estime de soi à travers des attitudes positives
- La respiration comme outil majeur de recentrage et de détente
- Outils d'auto gestion du stress
- Les techniques de visualisation et d'affirmation positive comme outil de changement, d'évolution et d'adaptation aux nouvelles conditions de vie
- Les outils du lâcher prise : la respiration, la concentration, la pensée positive

Méthode pédagogique :

- La sophrologie s'appuie sur des exercices de relaxation dynamique, de respirations et des visualisations positives favorisant la prise de conscience de soi.
- **Durée :**
Séance d'une heure hebdomadaire sur une période variable en fonction des objectifs de l'entreprise.

A propos du bien-être et de la sophrologie

Concilier bien-être et performance : une question d'éthique

Le bien-être dans l'entreprise peut se définir comme le sentiment d'être utile et de développer ses compétences. C'est un signe de modernité qui n'est en aucun cas incompatible avec la performance bien au contraire.

La sophrologie est un des outils au service du développement du bien-être au travail, agissant à la fois aux niveaux individuel et collectif .

Par des techniques accessibles à tous (respiration, étirement, visualisation positive) la sophrologie procure des effets immédiats : relâchement des tensions musculaires, oxygénation et récupération physique, apaisement mental, clarté et ouverture d'esprit.

Lorsque nous sommes détendus, nous sommes plus disponibles, plus réceptifs, plus créatifs et notre regard sur les événements est plus éclairé.

