

Gagner en bien-être au travail

-Référence: **DP-16**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Apprendre à se détendre physiquement.
- Mieux gérer ses émotions et savoir remettre son esprit au calme.
- Appliquer un programme personnalisé pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien.

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale.

Programme

- **En amont du présentiel**
 - Une video, un autodiagnostic et un premier outil.
- **Mieux comprendre le stress, son impact dans notre quotidien Définir le stress.**
 - Mesurer l'impact des émotions sur le corps et l'esprit.
 - Faire le lien entre stress - émotions - corps - respiration.
- **Apprendre à relâcher la pression, se centrer Évacuer les tensions physiques et mentales face à une situation stressante.**
 - Sentir son corps.
 - Développer sa conscience corporelle.
- **Remettre son esprit au calme**
 - Prendre conscience de sa respiration.
 - Pratiquer le calme mental pour se préparer à un entretien.
 - Être dans le moment présent, pratiquer la pleine conscience.
- **Se relaxer en profondeur**

Programme

- Apprendre à se détendre physiquement, corporellement et émotionnellement.
- Se ressourcer en profondeur, récupérer de l'énergie.
- **Cultiver le l'cher prise face aux aléas du quotidien**
 - Faire de la place à ses différentes sources de satisfaction.
 - Oser rire sans raison.
 - Retrouver de la spontanéité.
- **Après le présentiel, mise en œuvre en situation de travail**
 - Un programme de transposition avec un défi par semaine pendant semaines.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc