



Initiative

06 12 93 68 27

[contact@initiative-solution.com](mailto:contact@initiative-solution.com)



Initiative.Solution.Emploi



InitiativeJob

Déléguer pour mieux gérer



FORMATION



## PLAN DE FORMATION APPRIVOISER SON CORPS ET SON ESPRIT

### FORMATION A LA SEANCE

**DUREE** : 60 min

**PUBLIC** : Particuliers / chefs d'entreprises / responsable de service

**PRE-REQUIS** : pas de prérequis pour cette formation.

#### MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Minimum 5 personnes
- Un support remis à chaque stagiaire

### GESTION DU STRESS

#### OBJECTIFS :

Le stress en question. Comprendre les mécanismes du stress, savoir gérer son stress personnel et au travail, améliorer son efficacité et sa concentration en entreprise, augmenter la qualité de vie au travail et le climat social

#### CONTENU DE LA FORMATION :

- ✚ Qu'est-ce que le stress ? échanges sur la notion de stress et réponse apportée à la question
- ✚ Test pour évaluer son stress
- ✚ Présentation des outils : relaxation corporelle (étirements du dos, relaxation guidée), respiration consciente, méditation guidée, utilisation des huiles essentielles, exercices de visualisation
- ✚ Pratique de certains de ces outils

#### Réservation ou accompagnement :

Par mail : [contact@initiative-solution.com](mailto:contact@initiative-solution.com) ou par téléphone : 06.12.93.68.27 – [www.initiation-solution.com](http://www.initiation-solution.com)