



« Savoir gérer son stress et renforcer l'estime de soi pour se sentir mieux dans son travail »

Vous êtes dirigeants, salariés, vous souhaitez permettre à chacun des acteurs de votre entreprise d'améliorer sa qualité de vie au travail. Réso'Forces vous apprend à gérer votre stress et à renforcer votre estime de vous-même par la sophrologie.

Objectifs pédagogiques

- ✓ (Re)prendre possession de son schéma corporel et Libérer ses tensions
- ✓ Retrouver un équilibre corps/mental, renforcer son estime de soi pour reprendre confiance et trouver sa place dans l'entreprise

Programme

- ✓ Définir le stress ?
- ✓ Apprendre à repérer ses tensions corporelles
- ✓ Quelles sources de stress ?
- ✓ Comment le gérer ?
- ✓ l'estime de soi passe par la connaissance de son schéma corporel
- ✓ Les différents facteurs contribuant au développement de celui-ci
- ✓ Schéma vécu/ schéma perçu
- ✓ Les troubles du schéma corporel

Méthodes et outils pédagogiques

Alternance de théorie et d'exercices pratiques

- ✓ La respiration /cohérence cardiaque
- ✓ La concentration
- ✓ La visualisation
- ✓ Le lâcher prise
- ✓ L'adaptabilité à l'environnement
- ✓ Ecoute active

Durée 1+1 jour

Intervenante

Christel Neumager, Sophrologue certifiée RNCP, formatrice en entreprise et en institution, cabinet libéral et vacation en neurologie du CHU et au centre du sommeil, formée à l'écoute active.