

APPRENDRE A SE RELAXER POUR MIEUX TRAVAILLER

Une formation pratique pour apprendre à se détendre au travail, physiquement et mentalement.

A travers une méthode et des outils que vous apprendrez à vous approprier et à adapter à votre situation.

■ Objectifs de la formation :

Sortir du mode urgence
Apporter des solution applicable et efficace
Mieux comprendre son fonctionnement et sa complexité

■ Prérequis :

Aucun

■ Durée, horaires et lieux:

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées:

Alternance de séquence théorique affirmative et interrogative et de mise en pratique active.
Powerpoint de présentation.

■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ Contenu de la formation:

Programme de formation détaillé avec articulation horaire avec le contenu vu le matin et après-midi

Matin (9h - 12h30)

I. Tour de table sur les attentes de chacun et présentation de la journée

II. Se relâcher au travail qu'est ce que ça veut dire ?

- a- discussion sur les difficultés
- b- passer par le corps pour relâcher la tête

III. Les étirements

- a- qu'est ce qu'un étirement ?
- b- comment s'étirer pour se détendre ?
- c- Routine d'étirement au bureau
- d- routine d'étirement à faire partout
- e- personnaliser son étirement : comment faire ?

IV. Les automassages

- a- qu'est ce qu'un auto massage ?
- b- pourquoi le massage détend ?
- c- comment s'automatiser efficacement ?
- d- routine d'automassage

Après-midi (13h30 - 17h)

V. La respiration

- a- intérêt et fonctionnement d'une respiration consciente et contrôlée
- b- Les différentes façons de respirer et leurs différents objectifs
- c- Pratique de la respiration sur différentes modalités

VI. D'autres pistes pour se détendre au travail

- a- la visualisation
- b- coupler les différentes modalités
- c- quand utiliser quoi ?

■ **Modalités d'évaluation:**

Tour de table en début de stage
Évaluation formative tout au long de la journée

■ **Intervenant :**

Julien MORENO, Ostéopathe

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PLLR
Maison des Professions Libérales
285 rue Alfred Nobel
34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14
Mail : formation@oriffplr.com

