



Gérer son stress, ça s'apprend !

Le niveau de la charge mentale va conditionner le niveau de stress des collaborateurs. Et si on apprenait à lâcher-prise pour plus de bien-être au travail ? Dans cet atelier, les participants vont bénéficier de conseils pratiques et naturels facilement applicables au quotidien et expérimenter des exercices de relaxation.

Durée : **60'**

Lieu requis : **une salle de réunion ou espace détente fermé au calme**

Nombre maximum de participants : **14**

Attendus de cet atelier santé

- 1. Savoir évaluer sa charge mentale**
- 2. Identifier les sources de sa charge mentale**
- 3. Prévenir le stress par le souffle, la détente, la visualisation positive et autres techniques naturelles**

Descriptif du déroulé

- **Explication des mécanismes du stress et l'impact sur le corps**
- **3 exercices de respiration et 1 relaxation pour baisser la charge mentale au travail**
- **Conseils pratiques pour améliorer son bien-être au quotidien**
- **Remise en mouvement du groupe en fin d'atelier**

Évaluation à chaud des participant(e)s *via application VITALÔREFLEX sur smartphone*

Mise à disposition d'enregistrement audio/vidéo des exercices présentés lors des ateliers *via l'espace ressource du site internet VITALOREFLEX*





ATELIERS « ANTI-STRESS » EN DISTANCIEL

Ces modules sont animés par un ou une sophrologue certifiée spécialement formés à l'animation à distance. Par des exercices simples activant la respiration, la détente et la visualisation positives, les participants sont formés pour devenir acteur de leur bien-être et prévenir les situations de stress chronique au quotidien.

Durée : 30' à 1H30

Exemple de thèmes d'ateliers de sophrologie comprenant la pratique d'exercices en mouvement et de relaxations assises. Le nombre de pratiques est variable selon la durée de l'atelier choisi.

- Calmer les tensions physiques et mentales au quotidien par le souffle et la visualisation
- Abaisser son stress en phase de crise par ses 3 respirations
- S'initier à la cohérence cardiaque pour baisser son stress
- Apprendre à construire une routine « prévention du stress »
- Apprendre à abaisser sa charge mentale par le lâcher-prise
- Retrouver un sommeil réparateur grâce à la détente physique et mentale
- Créer un meilleur ancrage physique pour plus de concentration
- Renouer avec la pensée positive par la visualisation et la respiration
- Conserver son énergie physique et mentale en toutes circonstances
- Garder la confiance en soi et la cultiver au quotidien

Les attendus

Donner des clés aux participants pour abaisser et prévenir le stress, accroître leur concentration pour conserver un bon équilibre physique, psychique et émotionnel.

Les bonus de nos ateliers en distanciel VitalÔréflex

- **Construction d'un programme sur-mesure** adapté à vos besoins.
- **Coordination** en amont du déroulé avec le ou la correspondant entreprise
→ possibilité de tester gracieusement le module en amont
- **Mise à disposition de l'outil de connexion Zoom** à chaque séance si nécessaire
- **Mise à disposition d'un outil sondage** « anonyme » pour mesurer le taux de satisfaction à la fin de chaque atelier.

