



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

Nombre maximum de participants : 18

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 VITALÔRÉFLEX sur smartphone*

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

