



### 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.

**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.

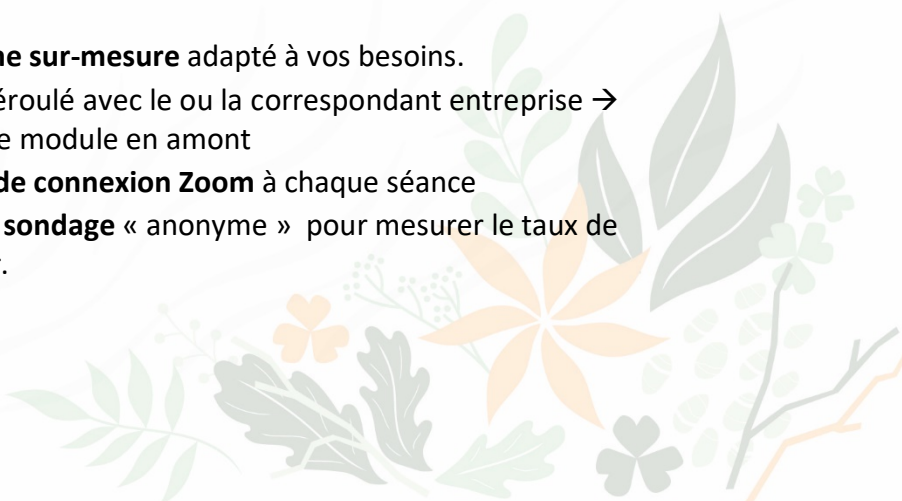
- Calmer les tensions physiques et mentales au quotidien par le souffle et la visualisation
- Abaisser son stress en phase de crise par ses 3 respirations
- S'initier à la cohérence cardiaque pour baisser son stress
- Apprendre à construire une routine « prévention du stress »
- Apprendre à abaisser 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
- **Mise à disposition d'un outil sondage** « anonyme » pour mesurer le taux de satisfaction à la fin de chaque atelier.



**FORMULE DÉCOUVERTE** - Ateliers en distanciel

**Durée :**            **TARIF variable selon le nombre de participants connectés**

|      | (0 à 50 participants) | (+ 50 participants) |
|------|-----------------------|---------------------|
| 30'  | 120 €                 | 170 €               |
| 1H   | 200 €                 | 250 €               |
| 1H30 | 250 €                 | 300 €               |

**FORMULE ABONNEMENT trimestriel** (sans engagement de durée)

**Tarif dégressif**

4 ateliers par mois    - **10%**

8 ateliers par mois    - **20%**



## 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 ? Les participants vont bénéficier de conseils pratiques et naturels facilement applicables au quotidien et expérimenter des exercices de relaxation.**

Durée : 1H

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

Nombre maximum de participants : 18

Attendus de cet atelier santé

1. **Évaluer sa charge mentale**
2. **Apprendre à la décharger par des exercices de sophrologie**
3. **Donner des conseils préventifs naturels facilement applicables**

Descriptif du déroulé

- Idées reçues, VRAI ou FAUX ?
- Explication des mécanismes du stress et l'impact sur le corps
- 3 exercices de respiration et visualisation pour baisser la charge mentale au travail
- 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**

