

**Intervenant :**

Caroline Lambert de Cesseau
Sophrologue, Praticienne Shiatsu

Durée, date et horaires :

3 heures
15 mai 2023 – 14h30 à 17h30

Tarif : 40 €

Modalités :

- A distance
- Lien Teams
- Nombre de participants mini : 5

Public concerné :

- Dirigeant d'entreprises adhérentes au CGA MP, leur associé, leur conjoint, leurs salariés

Prérequis : aucun

Inscriptions :

- 7 jours avant la date

Contact :

Sophie Douhet
s.douhet@cgamp.asso.fr
Tél. : 05 62 16 73 54
Mob. : 06 12 25 12 78

**CENTRE DE GESTION
AGRÉÉ MIDI-PYRÉNÉES**

13, avenue Jean Gonord
31 500 Toulouse

www.cgamp.asso.fr

N° identification CGA 1 01 310
SIRET 309 172 997 00046
Association déclarée loi du 1^{er} juillet 1901
Haute-Garonne N°9048 JO du 06/07/75
Décision d'agrément du 28/09/76.

SAVOIR-ETRE - PROGRAMME DE FORMATION

Se relaxer au travail

Augmenter son efficacité professionnelle,
en gagnant en Mieux-Être et Vitalité

Objectifs pédagogiques

- Détecter en amont les signes d'un manque d'efficacité au travail
 - Se protéger contre la fatigue au travail
 - Se relaxer au travail pour être plus performant au quotidien
 - Muscler ses capacités d'attention et de concentration
 - Réduire les tensions mentales et physiques, en situation de stress
 - Se recharger en énergie positive dans sa journée de travail
-

Respirer et relâcher les zones de crispation
Savoir se détendre : assis ou debout pour retrouver de la vitalité
Calmer son mental agité pour garder son équilibre
S'auto-masser pour relâcher la pression
Apprendre à se détendre rapidement avec la Respiration
Utiliser les étirements pour rebooster son énergie
Expérimenter les postures et mouvements vivifiants
Évacuer le stress en soulageant les tensions usantes (relaxation pour régénérer les yeux, tête, dos, quand on travaille sur écran)

Moyens pédagogiques

Apprentissage et expérimentation d'exercices de **relaxation de 2 à 5 minutes** pour pratiquer n'importe où, et sans besoin de matériel ou tenue spécifique, à son poste de travail.
Nombreux exercices adaptés à tous les niveaux et à tout contexte de travail (sur chaise de bureau, debout,...)

Exercices provenant de **différentes méthodes de relaxation**, afin que chacun puisse se constituer sa propre **boîte à outils personnalisée** : balayage corporel, Sophrologie Caycédienne, Cohérence cardiaque, Respiration holotropique, Exercices bio-énergétiques inspirés du Yoga, Do-In (méthode japonaise de travail corporel physique et mental, alliant postures, mouvements, étirements, auto-massages), musicothérapie (relaxation par le son), Sophrologie Ludique (relaxations joyeuses et dynamiques en mouvement).

Évaluation

Quiz au démarrage. L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers des cas pratiques personnalisés. Le stagiaire évalue sa progression à l'issue de la formation, confirmée par l'intervenant.

Suivi

Feuilles d'émargement – Attestation de fin de formation individuelle
Questionnaire stagiaire

Accessibilité

Vous êtes en situation particulière ? Contactez le service formation pour répondre aux besoins spécifiques lié à votre handicap.