

Prévention des risques psychosociaux(RPS)-prévention du «burn-out»
Outils pratiques et concrets de gestion du stress
ATTITUDES et PENSEES POSITIVES
Retrouver la motivation et l'enthousiasme au travail



Public concerné : tout public

Durée : deux jours

Objectifs

- Etre en mesure de réaliser un autodiagnostic.
- Etre en capacité de se distancier d'une situation difficile.
- Etre capable de positionner son mental en mode positif.
- Communiquer de façon positive.
- Se recentrer.
- Prendre un temps pour évacuer les tensions.

Méthodes contenus et outils pratiques

- Analyse de la pratique.
- Etude des causes et symptômes de stress.
- Méthodes de positionnement du mental en mode positif.
- Exercices d'attitudes et pensées positives
- Etude du lien entre les pensées et notre comportement au quotidien.
- Outils et exercices pratiques issus des techniques de la sophrologie.
- Pratiques corporelles pour évacuer les tensions.
- Relaxation dynamique Caycédienne.
- Respiration diaphragmatique.
- Techniques de libération et déplacement du négatif.
- Mobilisation du positif en état sophronique.

Lieu

- Soit en Bourgogne, soit au sein de votre entreprise ou dans votre ville.

Tarifs

- A la journée, voir dates et tarifs sur le site, au sein de votre structure sur devis.