

# LA BOÎTE À OUTILS DE LA RELAXATION AU TRAVAIL

Apprendre des techniques concrètes, opérationnelles et pragmatiques de gestion du stress et se les approprier, mener une réflexion pour intégrer ces outils en situation de travail, prendre soin de soi pour gagner en disponibilité

22 JUIN 2023

Par l'acquisition de techniques spécifiques et adaptées, la formation permet de comprendre les mécanismes du stress, d'anticiper les impacts possibles sur la santé et le bien-être des personnes et de transmettre des solutions et une méthodologie adaptée pour prévenir ces situations.

OBJECTIFS

S'approprier différents outils et exercices simples pour limiter le stress  
Apprendre à prendre soin de soi pour gagner en énergie  
Expérimenter des techniques à mettre en œuvre dans son quotidien pour prévenir les tensions et améliorer le bien-être en milieu professionnel

NOUVEAU !

## PROGRAMME

### Qu'est-ce que le stress ?

- Les sources du stress
- Les effets du stress, physiques et physiologiques
- Le système nerveux autonome et les modes de réponses face au stress
- Bilan personnel et auto-évaluation

### Se connecter à sa respiration

- Physiologie de la respiration.
- Exercices de respiration abdominale, de cohérence cardiaque, pranayamas

### Prendre conscience de son corps

- Exercices de méditation des 5 sens et séquence d'auto massage- Do in
- Initiation à la sophrologie et à la relaxation progressive de Jacobson
- Exercices de yoga sur chaise : étirements synchronisés avec la respiration

### SOS Relaxation

- Le STOP
- La micro-sieste
- Le pompage des épaules
- Le yoga des yeux

### Modalités pédagogiques

La formation comprend des apports théoriques, exercices, auto diagnostic et des applications pratiques issues de situation réelles d'entreprises. En bonus, le livre « *La boîte à outils de la relaxation* » écrit par la formatrice.

### Animé par Lara Histel-Barontini

Tour à tour égyptologue, retail manager et à la tête d'une galerie d'art, auteure pour des applications et des podcasts, Lara est formée au Hatha/Yin yoga, à la méditation Sivananda, à la Yogathérapie auprès du docteur Lionel Coudron, puis en shiatsu avec Michel Odoul. Lara est sophrologue et s'intéresse aux approches liant le corps et le mental. Elle est l'auteure de « *La boîte à outils de la relaxation* » (Dunod – 21/01/2021)



OFFERT LORS DE LA FORMATION



**PUBLIC :** Tout collaborateur, salarié du monde de l'entreprise ou professionnel ainsi qu'à tout professionnel souhaitant se former pour transmettre les techniques au sein de son organisation

CONTACT

Alexandre PACIFICO  
05 56 70 84 00 - a.pacifico@ceca.asso.fr  
Ludivine GOFFINET  
07 82 59 51 16 - l.goffinet@ceca.asso.fr

TARIFS

1090 €HT  
Membre CECA : 990 €HT  
Déjeuners inclus

PRATIQUE

LIEU  
CECA - Saint-Aubin-de-Médoc  
HORAIRES  
9h00 - 17h30