

RELAXATION ACCOMPAGNEE COLLECTIVE - EN ENTREPRISE



Séance collective de relaxation accompagnée sur le lieu de travail.

OBJECTIFS

Apports de la relaxation accompagnée

- Apprendre à atteindre une détente corporelle et mental
- Relâcher des tensions physiques et mentales
- Reprendre le travail plus détendu
- Améliorer la concentration
- Améliorer la cohésion d'équipe

Pour l'entreprise :

- **une action dans le domaine de la RSE**
- **une meilleure QVT pour une réduction des RPS**
- renforcement de l'image de marque en interne et auprès des partenaires
- réduction des coûts lié à l'absentéisme
- réduire le turn-over
- production soutenue
- amélioration de la qualité de présence

Durée globale : **1 heure hebdomadaire - période à définir**

PROGRAMME :

Au cours de la séance, différentes méthodes pourront être apprises et pratiquées

Les différentes techniques de relaxation et leurs bienfaits

- Les techniques de respiration
- Techniques d'ancrage
- La méthode Schultz (autorelaxation)
- L'approche Jacobsen
- Sophrologie : relaxation dynamique...
- Automassage du corps et du pied
- Visualisation positive

Ces approches peuvent être combinées pour une relaxation efficace

Les Moyens Pédagogiques

La formation se base sur la pratique : Démonstration / Observation. Questions / Réponses.

Intervenant : Muriel Annovazzi - Naturopathe et praticienne en soins énergétiques depuis 2007.

Formatrice en entreprise : en relaxation (Formée aux pratiques de relaxation par le CEREDOR et l'Association Albert Glauser), gestion des stress, communication positive, toucher relationnel.