

RESPIREZ ! UN OUTIL DE GESTION DU STRESS A ADAPTER A VOS BESOINS

Le contexte

Suite à un premier confinement, puis à la reprise d'activité et enfin à ce nouveau confinement, les personnels sont face à des sources de stress et d'angoisses importants. La perte de repères, le sentiment de ne pas avoir de prise sur son contexte de travail méritent d'être accompagnés et soutenus par des outils qui peuvent s'adapter à chacun en fonction de sa situation, de son vécu et son ressenti. La perspective étant de permettre une continuité d'activité dans des conditions favorables pour aider ceux qui le souhaitent à retrouver un confort dans l'exercice de leur profession, à se réapproprier leur réalité et ainsi investir leur fonction au mieux de leurs capacités.

Belpaeme Conseil propose de vous accompagner dans ce travail à travers des exercices pratiques de respiration et de cohérence cardiaque

Techniques pédagogiques

La formation a lieu en distanciel sur 2 demi-journées.
Les techniques pédagogiques utilisent des exercices pratiques de respiration et de relaxation

L'objectif

- Appréhender le concept de stress et identifier les différents facteurs qu'il implique
- Mettre en œuvre les techniques de respiration
- S'approprier les techniques pour les utiliser dans la vie professionnelle

Le programme

