



Accessibilité
handicap

Endroit de rêve

Objectif

- Se vider l'esprit pour se recharger.
- Acquérir des techniques simples et efficaces de détente et de bien-être.

Programme

- Fermer les yeux et relâcher le corps grâce à la respiration.
- Imaginer un lieu réel ou imaginaire, un paysage dans lequel on se projette.
- Mobiliser les sens pour vivre pleinement l'expérience (observer les couleurs qui composent le paysage, sentir les odeurs des fleurs par exemples, sentir le souffle du vent ...).
- Se transporter dans un endroit "de rêve" permet de se vider l'esprit et de se recharger en se projetant mentalement dans un lieu agréable.

Modalités pédagogiques

- Atelier en classe virtuelle Zoom
- Mise en pratique

Modalités d'évaluation des acquis

- Evaluation sur la mise en pratique des techniques apprises

Preventech
Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée

20min



Quantité

12 max.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



Personnel concerné

Managers et/ou collaborateurs



Intervenants

Coach Sophrologue
RNCP IPRP



Type

Intra-entreprise
Classe virtuelle



Prix

250 € HT
Par groupe

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.