

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Gestion du stress et prévention du burn out



Lucie PAQUERON - Sophrologue

En alliant des techniques de respiration, de prise de conscience du corps, d'évacuation des tensions et de projection positive, cet atelier permet à chacun d'aborder les situation difficiles avec plus de sérénité et de maîtrise.

Vos collaborateurs apprennent à puiser dans leurs propres ressources pour mettre à distance le stress, créant ainsi une atmosphère de travail plus agréable.

Les résultats sont : une meilleure communication, une concentration optimale, l'amélioration de la cohésion au sein des équipes, une motivation relancée et donc une efficacité accrue.

Protocole en 10 séances :

1. Apprendre à lâcher prise
2. Evacuer les tensions
3. Relancer son énergie
4. Prendre conscience de son corps et mieux se concentrer
5. Se libérer des pensées parasites
6. S'inscrire dans le positif
7. Technique anti-stress rapide
8. Mobiliser la maîtrise de soi dans les situations difficiles
9. Protéger sa journée de travail
10. Garder le cap

15 personnes maximum - 1h/séance - 1séance/semaine

Contact : Lucie PAQUERON - Sophrologue - 07 83 74 60 75 - luciepaqueron@gmail.com