

Équilibre et performance « ma santé – ma vie »

Public concerné :
tout public

Pré-requis:
aucun

Nombre de participants :
8 à 15

Objectif général

Mieux gérer sa forme en ayant pris conscience de sa propre capacité d'adaptation aux contraintes de la vie quotidienne et identifier les meilleures stratégies d'adaptation personnelle au stress.

Contenu du stage

- "Réflexes détente"
- Rythme interne
- Analyse du sommeil
- Apports nutritionnels
- Définition du stress : signes et conséquences
- Ressources sensorielles
- La mini gym

Approche pédagogique et supports

- Apports théoriques
- Travail en sous-groupe
- Exercices
- Remise d'un support pédagogique

Compétences développées

Savoir-faire attendu en fin de stage

- Économiser son énergie et gérer la pression d'une journée de travail
- Connaître et gérer son rythme biologique (percevoir et intégrer les variations de forme dans la journée,...)
- Entretenir son capital santé afin d'éviter les risques d'accident de santé
- Comprendre et manager son stress
- Débanaliser le quotidien et choisir le plaisir comme anti-stress

Indicateurs de l'application des acquis

- Mise en œuvre des consignes transmises lors du stage
- Application des exercices formulés

Durée :
2 jours

Lieu :
Sur site

Préparation et suivi de stage

Après la formation

- A définir