

TECHNIQUES DE RECUPERATIONS BREVES (TRB) : FAIRE DES PAUSES ET SE RESSOURCER

FORMATION EN PRESENTIEL

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant sera, notamment, capable de :

- ✓ Comprendre les bienfaits des techniques de récupérations brèves tant sur le stress, sa santé qu'au niveau de ses performances
- ✓ S'initier aux 3 techniques de base de la sophrologie
- ✓ Connaître différentes techniques de récupérations brèves avec mises en pratique : étirements, cohérence cardiaque et autres techniques respiratoires, auto-massage Do In, méditation, relaxations dynamiques, mandala, visualisation avec son ancrage ressource, yoga nidra, sieste eurêka et micro-sieste

Prérequis

Aucun

Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap

Nous contacter pour les modalités organisationnelles à adapter au handicap.

Durée

3 heures

Tarif *Nous contacter

CONTENU

Interventions théoriques

- ✓ Mécanismes physiologiques du stress et les bienfaits des pauses
- ✓ Initiation théorique à la sophrologie

Interventions pratiques

- ✓ Exercices d'étirements
- ✓ Cohérence cardiaque et autres techniques respiratoires
- ✓ Auto-massage Do In
- ✓ Méditation
- ✓ Relaxations dynamiques
- ✓ Mandala
- ✓ Visualisation avec son ancrage ressource
- ✓ Yoga nidra
- ✓ Sieste eurêka
- ✓ Micro-sieste

Théorie : 20%, mise en pratique de techniques relaxantes : 80%

Formateur

En vue de garantir des apprentissages adaptés, nos formateurs en prévention des risques professionnels disposent de solides expériences métier attestées par notre service référent. Ils sont titulaires d'un certificat de formateur délivré par l'INRS et/ou de qualification(s) ou diplôme(s) dans leur(s) domaine(s) de compétences.

ORGANISATION

➤ Limite d'effectif

8 participants

➤ Moyens pédagogiques et techniques

Accueil des stagiaires dans une salle calme dédiée à la formation.

➤ Dispositif de suivi de l'exécution des résultats

- Évaluation de satisfaction de la formation
L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées

- Attestation de formation délivrée si les compétences sont validées par le formateur

Support remis à chaque participant