

POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL : DISPOSITIF DE GESTION DU STRESS PAR LA SOPHROLOGIE (CLASSE VIRTUELLE)

Par notre formatrice **Anais GARCIA**

Cette formation en classe virtuelle vous permettra de :

- Réguler les états de stress
- Récupérer physiquement et mentalement
- Prendre du recul et lâcher prise
- De maîtriser de nouveaux outils

Contenu pédagogique des modules :

Des bases théoriques, techniques de sophrologie (*relaxations dynamiques et exercices spécifiques*), réflexions personnelles, échanges au sein du groupe, outils pratiques.

Déroulé de la FORMATION

- Une réunion d'information en ligne (gratuite et sans engagement)
- Si vous êtes intéressé.e.s vous vous inscrivez
- Depuis chez vous, votre lieu de travail, avec un ordi, un smartphone, une tablette vous participez aux 8 modules d'1h30 en visioconférence à des dates prédéfinies*

*l'inscription à l'issue de la réunion d'information engage à participer aux 8 modules du dispositif

Venez nombreux au **1^{er} Atelier** de découverte de Sophrologie Formecho gratuit, afin de mieux appréhender le stress au travail et au quotidien !

Réunion information

12 Mai 2022

19 Mai 2022

2 Juin 2022

23 Juin 2022

30 Juin 2022

15 Septembre 2022

22 Septembre 2022

6 Octobre 2022

1^{ère} Réunion GRATUITE

puis laissez vous tenter par le pack de 8 modules !

Inscription possible sur notre site ou à l'issue de la réunion d'information