

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 :

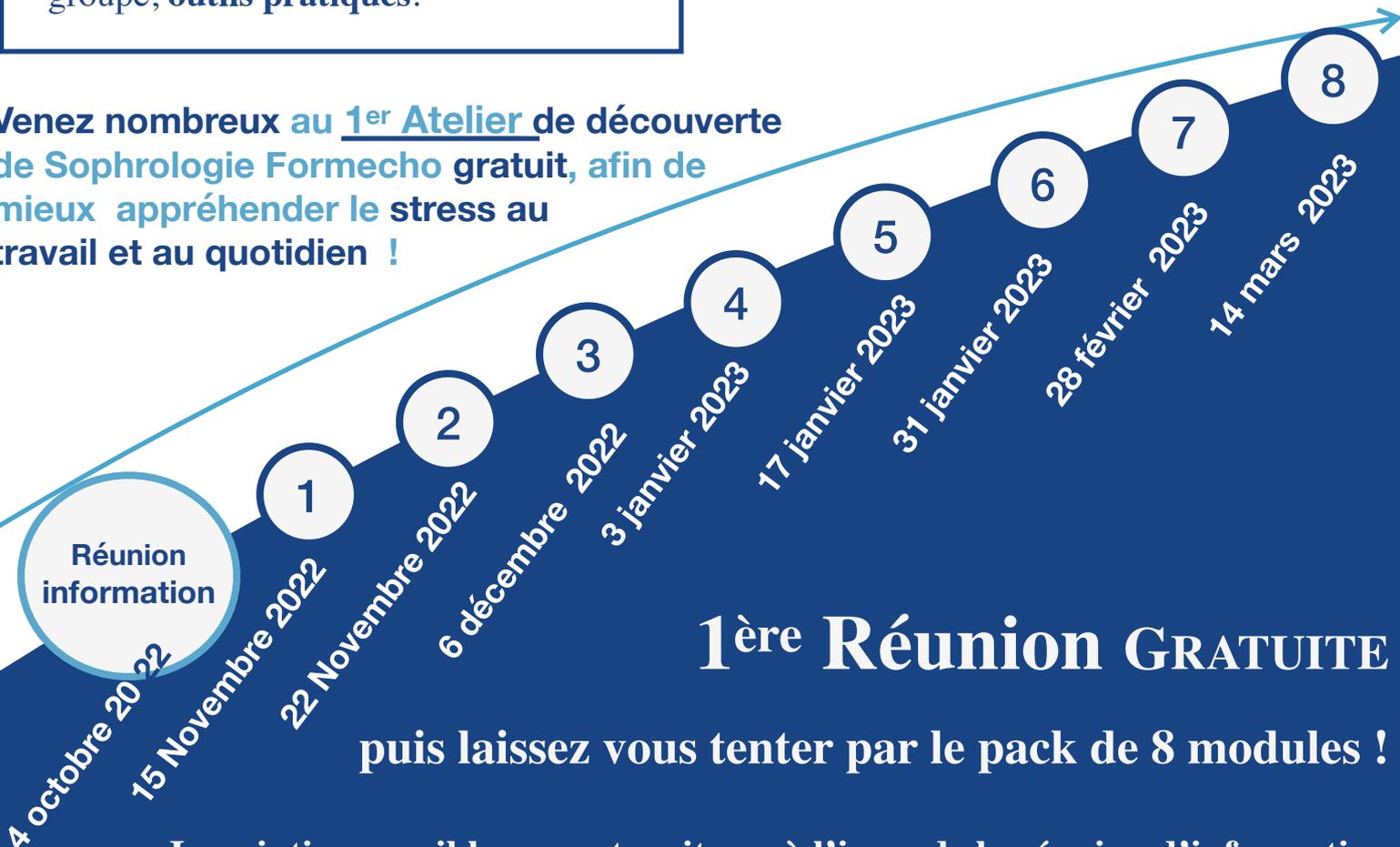
Des bases théoriques, techniques de **sophrologie** (*relaxations dynamiques et exercices spécifiques*), **réflexions personnelles**, échanges au sein du groupe, **outils pratiques**.

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 !



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