



# Bien vivre son activité professionnelle

ou comment concilier performances, équilibre et santé

## De quoi s'agit-il ?

Consacrer la journée à une réflexion, des échanges et des pratiques de manière à :

- ◆ Mieux se connaître sur le plan physique et comportemental
- ◆ Repartir avec des outils concrets et personnalisés à utiliser au bureau, en toute discrétion
- ◆ Pouvoir approfondir, en dehors du travail, des pratiques physiques et respiratoires, élaborées sur mesure

## Intérêt

Si le stress positif est synonyme de stimulation, d'efficacité et de performance, il sous-entend une approche globale comprenant :

- ◆ Des techniques corporelles, au sens que le corps et le psychisme sont en inter-relation permanente
- ◆ Des techniques respiratoires permettant détente, vivacité d'esprit et idées claires
- ◆ La connaissance de soi, en termes d'énergie, de comportement, d'émotions
- ◆ L'adaptabilité à des situations changeantes, clé de la stabilité intérieure

## Déroulement du stage

- ◆ **Un à deux formateurs** accompagnent les participants pour une découverte et un apprentissage en fonction des besoins et attentes formulés (questionnaire préalable avant la formation)
- ◆ **Le yoga** sera au centre de la démarche car il s'adresse à toutes les facettes humaines et peut aider à les articuler de manière harmonieuse. Cette synergie est la clé de la réussite
- ◆ **Une 2<sup>ème</sup> rencontre pourra être organisée par la suite**, pour compléter les apports de la 1<sup>ère</sup> journée et personnaliser davantage les outils déjà expérimentés en conditions réelles
- ◆ **Un dossier** récapitulant les techniques utilisées est remis à l'issue de la rencontre
- ◆ **Un support audio-guidé** peut être fourni en option à l'issue du stage
- ◆ **Un suivi par e-mail** est proposé aux participants après la rencontre pour mieux personnaliser les outils proposés

→ **Une approche globale** jouant sur les plans : Physique / Comportemental / Cognitif



## Animation

Un ou deux formateurs selon la demande et l'intervention.  
Une co-animation permet de varier les apports selon la personnalité de l'intervenant, l'approche sur le fond étant proche que ce soit l'un OU l'autre qui intervienne seul.

## Lieu du stage

- Sur le site de l'entreprise pour être plus près de la réalité de travail de chacun
- OU Hors site pour une meilleure coupure et prise de recul, les 2 approches ont leur intérêt, à choisir par le demandeur. Nous connaissons des lieux agréables proches de Grenoble, ou les sites que vous proposez peuvent nous convenir aussi. Organisation en sus.

