

Favoriser la Qualité de Vie au Travail à travers des outils de sophrologie

Présentation

Modalités

- Présentiel

OBJECTIFS

Identifier et appliquer les techniques psychocorporelles de relaxation et de gestion du stress

Faciliter l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle, la qualité de sommeil
Favoriser la qualité des relations au travail à travers la compréhension de ses propres modes de fonctionnement et la mise à distance du vécu

POINTS FORTS

Formation assurée par un professionnel en contact avec le terrain
Modalités pédagogiques actives et participatives

INTERVENANTS

Notre intervenant est un expert dans son domaine d'intervention et dans sa capacité à partager son expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.