

FORMATION : BIEN-ÊTRE & ÉPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL

*Se recentrer, prévenir les tensions
et améliorer durablement la qualité de vie au travail*



Cet atelier propose une approche globale de la gestion du stress, associant **pratiques corporelles et respiratoires** à une réflexion sur l'**épanouissement professionnel** : posture au travail, relations, organisation et engagement durable. Il offre aux participants des outils concrets pour mieux vivre leur quotidien professionnel et préserver leur équilibre.

Objectifs de l'atelier

- Réduire le stress et les tensions physiques liées au travail
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques (dos, nuque, épaules...)
- Améliorer la posture, la respiration et la concentration
- Développer l'écoute de soi et l'épanouissement professionnel
- Sensibiliser à l'impact du stress sur le corps, la posture et la performance
- Transmettre des outils simples, concrets et durables

Public concerné

- Salariés, managers, équipes opérationnelles
- Entreprises, collectivités, structures associatives
- Tous publics, sans prérequis (atelier adaptable)

Formats

- **Demi-journée** : 3 heures
- **Journée complète** : 6 heures
- **Format sur-mesure**, selon les besoins et contraintes de la structure

Contenu de l'atelier

1. Mise en mouvement & énergie – Do-In et Qi Gong

Automassages, mouvements doux, mobilisations ciblées (dos, épaules, nuque). Exercices réalisables au poste de travail.

2. Relaxation & récupération

Relaxation guidée, détente musculaire et mentale, relaxation express. Techniques de récupération rapide.

3. Écoute des besoins & conscience corporelle

Recentrage, scan corporel, lien entre stress, sensations et organisation du travail pour mieux comprendre ses limites et ajuster son fonctionnement.

4. Posture & ergonomie au travail

- Principes essentiels, ajustements simples, mini-pauses posturales.
- Exercices antalgiques (dos, nuque, cervicales).

5. Respiration & cohérence cardiaque

- Respiration consciente, cohérence cardiaque, techniques anti-stress.
- Applications concrètes : réunions, prise de parole, situations tendues.

6. Épanouissement professionnel, relations et bien-être au travail

- Sens et motivation, équilibre professionnel, gestion du stress relationnel et prévention.
- Exercices individuels et collectifs, échanges et écoute active.

7. Routine bien-être & actions concrètes

- Construction d'une routine personnalisée, boîte à outils individuelle.

Supports pratiques remis aux participants.



BÉNÉFICES

Pour les participants

- Diminution du stress et des tensions
- Amélioration du bien-être, de la posture et de la concentration
- Outils concrets utilisables immédiatement

Pour la structure

- Amélioration du climat de travail
- Prévention des TMS, de l'absentéisme et de l'épuisement
- Équipes plus engagées, autonomes et sereines

Modalités pratiques

- Atelier en **présentiel**
- Animation interactive, progressive et bienveillante
- Contenu adaptable aux enjeux RH, QVT et managériaux

Matériel : tenue confortable, chaises et/ou tapis, salle calme et adaptée

SENS EN EVEIL

Thalie VITRY : 06 14 59 75 57

Sandrine JACQUEL : 06 28 28 68 63

senseneveil83@gmail.com

www.dojo-esprit-zen.fr