

ATELIER QVCT N°2

Gestion et régulation du stress

Mieux réguler son système nerveux pour travailler plus sereinement

OBJECTIF

Comprendre comment le stress influence l'équilibre mental et découvrir des techniques de pleine conscience sous forme méditative, simples et guidées, permettant d'apaiser le système nerveux, d'améliorer la clarté d'esprit et de renforcer la capacité à rester centré dans les situations exigeantes.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée: 2h

Format: Présentiel

Public: Tous collaborateurs

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

- Les mécanismes du stress et leurs impacts
- Une introduction à la pleine conscience sous forme de courtes pratiques méditatives guidées
- Comment utiliser l'attention à la respiration pour réduire la réactivité et recentrer le mental