

ATELIER QVCT N°3

Clarté mentale et concentration

Renforcer sa présence et améliorer sa focalisation

OBJECTIF

Développer une attention plus stable et une meilleure clarté mentale grâce à des techniques de pleine conscience intégrées sous forme de courtes pratiques méditatives. L'atelier permet d'apprendre à retrouver une présence plus efficace dans les situations professionnelles exigeantes.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée: 2h

Format: Présentiel

Public: Tous collaborateurs

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

- Une introduction à la pleine conscience sous forme méditative pour améliorer la qualité d'attention
- Des pratiques guidées pour stabiliser l'esprit et renforcer la présence
- Des outils concrets pour réduire la surcharge cognitive et clarifier les priorités

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

ATELIER QVCT N°1

Stress, sommeil et cohérence cardiaque

Mieux respirer pour mieux récupérer

OBJECTIF

Comprendre l'impact du stress sur le sommeil et découvrir la cohérence cardiaque comme outil simple pour apaiser le mental, améliorer la récupération et retrouver un équilibre au quotidien, avec l'appui d'un appareil de Biofeedback apportant une validation scientifique.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée: 2h

Format: Présentiel

Public: Tous collaborateurs

CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

- Le lien entre stress et sommeil
- Les bienfaits de la cohérence cardiaque
- Cet outil simple d'autorégulation pour mieux dormir, mieux respirer et mieux vivre