

**Durée**

4 heures

Dates 2ème semestre 2022

30.09/28.10/02.12
après-midi

Lieu

Domaine de la Loge
Flacey en Bresse

Nombre de participants

10 maximum

Tarif

125€ nets/personne
Financement voir Mutuelle

Public

Tout public - Accueil PMR

Intervenante

Rachel Theureaud
Coach Professionnelle
Certifiée
30 ans d'expérience en RH
et Management
Artiste musique & danse

Prérequis

Pas d'exigence spécifique
Signaler les problèmes de
santé

Délai d'accès

1 mois avant chaque
atelier

**ATELIERS « PRESERVE TA SANTE PROFESSIONNELLE »**

chacun est responsable de sa santé et contribue à celle des autres

Objectifs

- Prendre soin de sa santé physique et psychique
- Maintenir sa bonne forme au travail sur le long terme

Programme

- Séquence de détente des tensions physiques via des activités corporelles ou artistiques faciles à pratiquer
- Séquence pour identifier et canaliser ses pensées négatives du moment via des exercices créatifs
- Séquence d'expression et d'accueil de ses émotions du moment dans un cadre confidentiel et bienveillant
- Séquence de partage d'énergie positive via des jeux pédagogiques épanouissants et joyeux

Méthode pédagogique

- Partage de pratiques, d'expériences, de situations, d'outils, de vidéos, de lectures
- Réflexions individuelles et collectives
- Interactivité entre les participants.es – exercices pratiques – entraînements – jeux pédagogiques
- Transmission de supports pédagogiques en relation avec les sujets traités selon le besoin