Stage N°R80ST00010 - Session N°2024-00001

Mieux respirer pour vivre autrement son quotidien

Du 08/10/2024 au 08/10/2024 (1 jour)

Lieu de formation :

Organisateur : DRFC Hauts de France

Public visé :

Tout agent souhaitant prendre de la distance face à son quotidien et disposer d?outils simples et pratiques pour trouver ou retrouver un nouvel équilibre de vie professionnelle-personnelle.

Objectifs :

-!T!Prendre du recul sur son quotidien, son fonctionnement, ses émotions et ses réactions pour mieux se préserver dans un contexte mouvant, source de pressions, de tensions et de doutes,
-!T!Utiliser la respiration comme une alliée efficace pour vivre autrement et en mieux les situations du quotidien,
-!T!Identifier ses leviers personnels et les utiliser pour agir en accord avec son projet de vie global.

Contenu :

1.!T!Prendre du recul et « se poser » par rapport à son quotidien, son rythme :
   *
2.!T!Appréhender les interactions entre ses pensées, ses émotions, son comportement et sa santé.

3.!T!Agir sur ses Etats d?être : aux plans physique, intellectuel et moral.

4.!T!Adopter la respiration comme une alliée précieuse source d?énergie, de concentration, de calme et de tran-quilité dans les relations.

5.!T!Agir pour tendre vers un nouvel équilibre dans son projet de vie global.

Intervenants :

Mme CHEVARIER Catherine

Nombre de places disponibles : 6

Période d'inscription : du 13/05/2024 au 20/09/2024

Contact : PRUSSE Charlotte - 0322335579 - charlotte.prusse@agriculture.gouv.fr