

Stress SPA

Description de l'atelier de travail :

Je ne sais plus où donner de la tête. Je me sens tellement compressé que j'ai l'impression que la soupape va sauter. Ça va trop vite, par moments j'ai l'impression que je vais perdre le contrôle. Cela vous dit quelque chose? Venez faire l'expérience d'une journée des plus relaxante dans un environnement unique et enchanteur : « La Source, bains nordiques » à Rawdon. Faites expérimenter à votre corps ce qu'est une sensation antistress. Réapprenez le chemin de la relaxation physique et mentale et ressentez les bienfaits immédiatement. Cet atelier pratique sur la gestion du stress, vous permettra de comprendre comment vous vivez votre stress et d'expérimenter différents outils antistress, afin de modifier et améliorer vos façons de faire et mettre en place de nouvelles stratégies, permettant de réduire le stress.

Objectifs de la formation :

- Démystifier le stress professionnel
- Prendre conscience de votre stress et de ses causes
- Identifier comment celui-ci affecte notre travail et notre vie personnelle
- Expérimenter des outils concrets et efficaces en gestion du stress

Le contenu

- Comprendre son stress
 - Définitions du stress / les processus du stress et ses phases / les indices de stress
 - STOP ! Gestion du stress mental en 5 étapes
 - La cohérence cardiaque pour mieux gérer son stress émotionnel
 - Le stretching pour réduire le stress physique

Les avantages pour vous, suite à cette formation :

- Prendre conscience de votre stratégie face au stress
- Ressentir une relaxation physique et mentale immédiate.
- Réduire votre stress immédiatement!

Mise en action :

Les participants doivent être prêts à expérimenter des outils antistress et à partager des expériences vécues. C'est sous forme d'exercices, d'échanges et de mise en situation que les participants mettront en pratique leurs apprentissages.

- Un atelier de 4hrs en salle en alternant théorie et expérimentation
 - Un lunch santé
 - Accès aux bains nordiques pour la journée

Clientèle visée :

Toute personne désirant s'offrir des outils antistress, tout en expérimentant ceux-ci dans un environnement des plus relaxant.