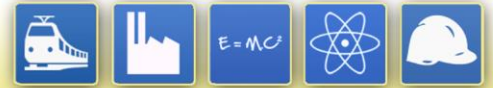


Vos projets nous passionnent,
nous les développons pour vous



sophrologie

GESTES ET POSTURES POUR UNE MEILLEURE RECUPERATION

Objectifs : même si le poste de travail est adapté sur les conseils d'un ergonome, la posture assise occasionne pour autant des tensions corporelles. L'outil sophrologie proposé à travers des exercices en lien avec le poste de travail permet de :

- Reconnaître les signes de tension
- Adopter des techniques de relâchement
- Récupérer sur des temps courts tout en restant dans son environnement de travail.

Le cou, le dos ; le visage, les bras sont les plus sollicités et méritent qu'on s'y attarde pour le mieux-être du salarié et pour rejoindre l'efficacité recherchée en entreprise.

Public concerné :
Tout public

Prérequis :
Aucun

Moyens :
Diaporama et exercices pratiques

Notre formateur est un sophrologue et coach professionnel.

Durée : 6 heures

Coût de la formation : nous consulter

Vous avez une demande spécifique de formation, nous étudions avec vous un programme en adéquation avec vos attentes.

Contact : Sabine DANDOY au 03.28.58.77.77 ou sdandoy@technifrance.fr