MICRO SIESTES
ET RELAXATIONS EXPRESS

La micro-sieste qu'on appelle aussi "sieste-flash" est une sieste courte, d'une durée inférieure à 5 minutes. Elle se pratique par exemple juste avant un rendez-vous pour récupérer d'une nuit trop courte, ou dans les transports pour se remettre en forme sans perdre de temps : dans l'avion, dans le train, dans le taxi, dans le bus, ou même dans le métro… au bureau !

OBJECTIFS

- Mettre à profit des périodes de temps brèves afin de récupérer toute son énergie
- Se déstresser et être pleinement performant pour la suite de la journée

PROGRAMME

Exercices sur les différents types de respiration
Fonctionnement du stress - Intérêt des relaxations « express »

Relaxation « express » : respiration synchronisée sur la contraction musculaire
Origine du stress : les facteurs aggravants

Exercice de visualisation courte sur un objet

Relaxation dynamique : bras et jambes
Conséquences du stress : plan physiologique

Détente des trapèzes
Conséquences du stress : plan cognitif, émotionnel et comportemental

Relaxation pour le sommeil (étape 1)

Détente de la colonne vertébrale
Les bienfaits de la relaxation

Détente sensorielle : vue et ouïe
Le processus du sommeil

Expiration spécifique : expiration prolongée
Hygiène du sommeil

Souffler le négatif et inspirer le positif

Détente des bras et épaules (étape 2)
Typologies de dormeurs + test

Relaxation pour le sommeil (étape 2)
Questions - Réponses

DUREE

1 jour

PUBLIC

Toute personne souhaitant se ressourcer en cours de journée

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Exercices pratiques respirations, relaxations, visualisations

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc…

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

Tél. 09 51 08 96 14 – 06 63 58 49 30 www.cqfd-formation.fr contact@cqfd-formation.fr