

ACCOMPAGNEMENT A LA MICRO SIESTE

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Améliorer la gestion du stress et des émotions
- Faciliter les micro-sieste sur temps de travail et retrouver une qualité de sommeil
- Acquérir des techniques de ressourcement renforçant la récupération et la détente

CONTENU DE LA FORMATION

- Découverte de techniques de relaxation :
 - Yoga, méditation, sophrologie
- Expérimentation
- Pratique d'exercices ciblés en fonction des problématiques exprimées

NATURE DE LA FORMATION

- Formation axée sur l'expérimentation et la pratique afin de permettre aux participants de pratiquer en autonomie à l'issue de la formation.

MOYENS PEDAGOGIQUES, MODALITES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- Mise à disposition de matériel pour le yoga
- Enregistrement audio contenant les séances de sophrologie
- Session de 3h pour le personnel de nuit permettant un travail approfondi
- Intervenantes : 2 consultantes A2C en alternance

PREREQUIS

- Aucun prérequis

MODALITES D'EVALUATION ET NATURE DE LA SANCTION

- Une évaluation des apprentissages est réalisée après la séance de formation.

- Une attestation de réalisation de la formation est remise en fin de parcours.

MOYEN DE CONTROLE DE L'ASSIDUITE

- Une feuille d'émargement sera réalisée et signée par le bénéficiaire et l'intervenant lors de chaque demi-journée
- Une attestation d'assiduité sera produite en fin d'action.

DUREE DE LA PRESTATION :

La présente prestation est de 8 demi-journées

COÛT DE LA PRESTATION :

- Coût : 3600 € TTC

LIEU DE LA PRESTATION :

- Maison des Associations à Epinal