

## Formation : « Kit anti-stress Relaxation »

(Apprendre des techniques de Relaxation pour Soi – Devenir autonome dans cette pratique)

Code Formation : KAS-R-PRES

### Objectifs

- Mettre en pratique les bases de la Relaxation
- S'apaiser lors de situations stressantes
- Créer ses « Kits anti-stress » pour faire face à diverses situations (techniques de respirations)
- Adapter les kits en fonction de soi, ses capacités, ses besoins

### Contenu

- Découverte du « Kit anti-stress - Relaxation »
- Explications pour optimiser son utilisation
- Pratique de Respirations pour expérimenter et ressentir les effets
- Création d'une courte séance de Relaxation à l'aide du Kit
- Adaptation selon les difficultés et les situations

### Modalités pédagogiques et évaluations

- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

### Public & Prérequis

Tout.e salarié.e qui souhaite gérer son stress, optimiser son attention, sa concentration et son bien-être

Pas de prérequis

### Durée et Nb de participants

1h15

12 personnes maximum

### Coût

A partir de 450 € HT\*

\* TVA Non applicable

\* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

### Modalités

Formation en intra, en présentiel

### Contact

Magali Duriez

[magali@yoga-myself.fr](mailto:magali@yoga-myself.fr)

06 46 03 26 98

*Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.*

Les +

- + Cartes « Kits anti-stress » : cartes de jeux de Techniques de Relaxation, fournies pour chaque participant.e
- + Techniques selon son objectif (relaxation, concentration,...)
- + Optimisation du temps
- + Possibilité d'une formule sur-mesure



### Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.