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 dé-stressé 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

PUBLIC

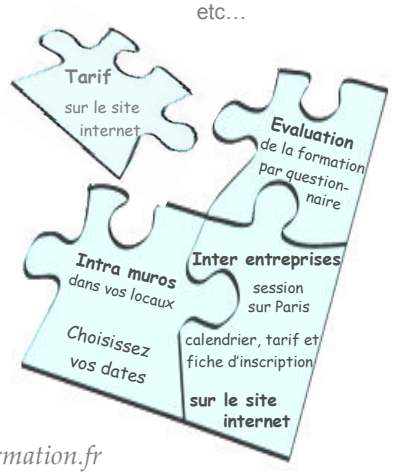
Toute personne souhaitant se ressourcer en cours de journée

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 : commissaire aux comptes sophrologue, médecin, chanteur d'opéra, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur policier, etc…



Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©