

## Sensibilisation « Yoga et bien-être au Travail »

Durée : 30 minutes par groupe

La sensibilisation permet de s'approprier des outils simples et efficaces pour réduire les tensions physiques.

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Profil du stagiaire

- Toute personne de l'entreprise.

#### Prérequis

- Aucun

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être en mesure de s'approprier des outils simples et efficaces pour réduire les tensions physiques, gérer le stress quotidien et améliorer leur vigilance.

### CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Présentation de la formation : participants et attentes, objectifs, programme et organisation.

Comprendre le lien Corps-Esprit

- Impact du stress : Comment les tensions psychiques se transforment en douleurs physiques (dos, nuque, épaules)
- Vigilance et respiration : Le lien entre une bonne oxygénation et la capacité de concentration au volant ou au poste de travail.

Technique de Relaxation et Respiration

- La cohérence cardiaque : Exercices simples pour faire baisser le rythme cardiaque en situation de stress intense.
- Respiration diaphragmatique : Libérer le diaphragme pour une meilleur gestion des émotions.

Prévention des TMS : Postures et Etirements

- Le « Yoga de bureau » : Enchaînements de postures douces réalisables sur son poste de travail pour délier les articulations.
- Soulagement du dos : Etirements spécifiques pour compenser les postures prolongées (assise ou conduite)
- Détente oculaire : Exercices pour reposer la vue après une longue exposition aux écrans ou à la route.

### ORGANISATION

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Support projeté, vidéos, photos ou témoignages.

#### Dispositif de suivi de l'exécution de la formation

- À l'issue du stage, un compte-rendu sera édité et transmis.

#### Tarif : sur devis

**Délai accès** : en fonction des disponibilités

**Modalités d'accès** : L'accès à nos formations intra-entreprise est réservé aux professionnels.

**Accessibilité** : Nos formations peuvent être adaptées à certaines situations de handicap, contactez-nous pour étudier les aménagements nécessaires.