



OZEN

LUTTEZ CONTRE LE SURMENAGE : RESSOURCEZ VOUS !

La pause détente : retrouver de l'énergie

Animé par Isabelle REBOURS et proposé aux infirmières libérales
Durée du module : 2 jours.

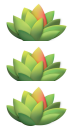
Ce stage vous permettra de :



- D'apprendre à intégrer des pauses dans votre rythme de travail
- De vous détendre et de retrouver de l'énergie
- De prendre la juste distance par rapport aux patients
- D'améliorer vos relations avec les autres

Les points clefs :

La pause : un moment indispensable



- Nos rythmes biologiques : l'alternance entre activité et repos
- Les différentes manières d'utiliser une pause
- Les bienfaits de la pause

Se relaxer pour mieux gérer sa journée de travail : c'est possible et efficace



- La relaxation : en quoi cela consiste ?
- Que nous apporte-t-elle ?
- Ses mécanismes d'action sur notre équilibre et notre santé
- Exercez vous grâce à la relaxation, au Qi Gong et au Shiatsu

La gymnastique du cerveau ou « Brain Gym »



- Définitions, expériences réalisées en entreprise
- Exercices d'harmonisation : 7 minutes pour être en forme

Communiquer différemment par le toucher



- La relation à l'autre : confiance, respect, écoute
- Savoir préserver sa bulle pour garder son énergie (mise en situation)
- Se relaxer avec ses collaborateurs en quelques minutes grâce au massage détente assis » (démonstration et mise en pratique)

