

BOOSTER SA VITALITE.

Objectifs :

- Comprendre les facteurs influençant la vitalité.
- Prendre conscience de sa vitalité.
- Apprendre des techniques pour augmenter l'énergie physique et mentale.
- Intégrer les bénéfices d'une bonne vitalité.

Public visé : Toute personne souhaitant améliorer son énergie et son bien-être pour être plus efficace au travail.

Durée : 1 jour (7 heures)

Prérequis : Aucun prérequis nécessaire. La formation est accessible à tous.

Contenu de la formation :

1. Définition de la vitalité
2. Importance de la vitalité dans la vie professionnelle
3. Techniques de relaxation et de dynamisation

Méthodologie :

- Exposés théoriques et apports pédagogiques
- Exercices pratiques et mises en situation
- Échanges interactifs et partages d'expérience entre participants
- Fiches pratiques et supports audio pour une pratique autonome

Compétences acquises :

- Capacité à identifier ses besoins
- Capacité à mobiliser ses ressources internes
- Maîtrise des techniques de relaxation et de dynamisation

Évaluation :

- Auto-évaluation des compétences acquises
- Mises en situation pratiques avec retours du formateur

Certification : Une attestation de formation sera remise à chaque participant ayant suivi l'intégralité du programme.

Formatrice : Sophrologue certifié avec une expérience de plus de 10 ans dans l'accompagnement des personnes autour de l'équilibre général, le stress, les émotions, la confiance en soi.