

# Trucs et astuces pour travailler sans s'épuiser : Le corps - Module 1B

1 jour 4 heures

Programme de formation

## Public visé

Aide-ménagère et consultants

## Pré-requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

J'ai la sensation de gérer difficilement les interactions avec mes collègues, ma hiérarchie et/ou mon entourage.

Je me sens épuisé(e), tendu(e), stressé(e)... Hop hop hop, je me prends en main !

## Description / Contenu

Le module concerné : le 1A est axé sur la respiration

Le module suivant : le 1B est axé sur les mouvements qui détendent

L'apprenant sera capable d'identifier toutes ses manifestations corporelles et utiliser sa force, son énergie et sa vitalité

L'apprenant :

- identifie l'énergie, la vitalité ou la force présente dans son corps
- identifie les tensions corporelles
- apprend à gérer ces tensions corporelles via des exercices pratiques

Il est nécessaire pour l'intégration les modules de plusieurs semaines

## Modalités pédagogiques

Cette formation est principalement orientée sur des exercices pratiques variés. Ces expériences pratiques s'alternent avec une base théorique.

Les exercices présentés sont faciles à reproduire sur le terrain en situation professionnelle ou chez soi.

## Moyens et supports pédagogiques

Carnet et attestation de participation