Programme de l'intervention

E-ATELIER : Pratiquer la respiration pleine conscience

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose une exploration des bienfaits de la respiration consciente. Il combine théorie et exercices pratiques pour une intégration facile dans le quotidien.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les principes de la respiration pleine conscience
- Expérimenter des techniques respiratoires simples et efficaces
- Intégrer la pleine conscience dans votre routine professionnelle

Déroulé de l'atelier : (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)

- Accueil et présentation de l'atelier
- Introduction à la respiration pleine conscience : qu'est-ce que c'est et pourquoi c'est important
- Les fondements scientifiques de la pleine conscience et de la respiration
- Exercice pratique guidé : La respiration abdominale
- Échanges et retours d'expérience sur le premier exercice
- Exercice pratique guidé : La cohérence cardiaque
- Discussion sur l'intégration des pratiques dans le quotidien professionnel
- Ressources complémentaires et pistes pour aller plus loin
- Questions / Réponses et conclusion

À la fin de cet atelier, vos agents sauront appliquer des techniques de respiration pour réduire le stress et améliorer leur concentration.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.