Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Comment diminuer son stress grâce à la respiration

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire interactif vous guide vers une meilleure gestion du stress grâce à des techniques respiratoires éprouvées. Il vise à vous doter d'outils pratiques pour un impact positif sur votre santé et votre bien-être.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les mécanismes du stress et l'impact de la respiration
- Acquérir des techniques respiratoires simples et efficaces
- Intégrer la respiration consciente dans votre routine

Déroulé du webinaire :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation du webinaire et de l'intervenant
  - Tour de table rapide (optionnel, via chat) : "Votre mot du jour sur le stress"
- **Comprendre le stress et la respiration**
  - Qu'est-ce que le stress ? Ses mécanismes et ses effets sur le corps
  - Le rôle central de la respiration dans la régulation émotionnelle et physiologique
  - Le système nerveux autonome : sympathique et parasympathique
- **Les techniques de respiration anti-stress** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - Explication des principes et bienfaits
  - Démonstration et pratique guidée (5 minutes)
  - Débriefing et partage d'expériences
  - Explication et bienfaits
  - Démonstration et pratique guidée (3 minutes)
  - Conseils pour l'intégrer au quotidien
  - **Exercice pratique 1 : La cohérence cardiaque**
  - **Exercice pratique 2 : La respiration diaphragmatique (abdominale)**
  - **Autres techniques rapides :** Respiration 4-7-8, soupir de soulagement
- **Intégrer la respiration dans son quotidien professionnel**
  - Micro-pauses respiratoires : quand et comment les utiliser
  - La respiration comme outil de concentration et de performance

- Créer sa routine anti-stress personnalisée
- **Temps d'échange et Questions/Réponses**
  - Partage d'expériences, astuces et défis
  - Réponses aux questions des participants
- **Ressources et outils pour aller plus loin**
  - Documentation
  - Conseils pour maintenir les bonnes pratiques
- **Conclusion et remerciements**

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront utiliser la respiration comme un outil puissant pour gérer leur stress et améliorer leur bien-être.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.