Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Bien-être, les réflexes anti-stress au quotidien

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire vous invite à identifier vos principaux déclencheurs de stress, à écouter les alertes de votre corps et à pratiquer des exercices simples pour retrouver calme et clarté d'esprit en un instant.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
- Acquérir des outils pratiques pour réduire le stress
- Développer des habitudes favorisant le bien-être

Déroulé du webinaire :

- Accueil et introduction : Le stress, un défi quotidien
- Objectifs du webinaire : Ce que vous allez apprendre
- Comprendre le stress : ami ou ennemi
- Les sources de stress : Identifier vos déclencheurs
- Exercice pratique : Mon baromètre du stress (Quizz interactif)
- Réflexe anti-stress n°1 : La respiration consciente
- Pratique guidée : 2 minutes de cohérence cardiaque
- Réflexe anti-stress n°2 : La gestion des pensées
- Réflexe anti-stress n°3 : L'importance de l'activité physique
- Réflexe anti-stress n°4 : L'équilibre vie pro/vie perso
- Temps d'échange et questions/réponses
- Vos prochaines étapes : le plan d'action personnalisé
- Conclusion et remerciements

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les sources de stress, appliquer des techniques de relaxation immédiates et intégrer des pratiques de bien-être dans leur routine quotidienne.

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.