

# PROGRAMMER VOTRE RÉUSSITE: ATELIER BIEN-ÊTRE

**Durée** :  $\frac{1}{2}$  journée

**Prix inter-entreprise** : 300€ par participant

**Prix intra-entreprise** : nous consulter

**Public** : Tout type de public en recherche active d'emploi, ou en préparation de concours ou examen.

## Objectifs pédagogiques

- Vous préparer physiquement et psychologiquement à la réussite de votre examen, concours, ou recherche d'emploi.
- Apprendre à vous relaxer et programmer votre réussite.

## Méthodes pédagogiques

- Atelier collectif avec une variété d'exercices accessibles à tous.
- Techniques utilisées liées à la sophrologie et au stretching.
- Dossier individuel d'exercices remis à chacun, afin de pratiquer quotidiennement, avant les épreuves d'examen ou les entretiens de recrutement.

## Programme détaillé

- **Chaque séance de 3 heures est découpée en 5 phases :**
  - Phase d'introduction : 1 heure d'échange sur différents thèmes liés à la recherche d'emploi ou la préparation d'examen ou concours.
  - Phase de détente et relaxation corporelles collectives, position debout.
  - Phase de recentrage vers soi et de visualisations, position assise.
  - Phase tonique, au sol assis.
  - Phase de relaxation profonde : 30 minutes.

