



2
Jours

Gérer sa respiration en milieu professionnel

dans GESTION DU STRESS - GESTION DU STRESS / Réf : EFF-STR-07

Objectifs de la formation

- Contrôler sa respiration pour une meilleure efficacité professionnelle
- Apprendre à réguler sa respiration dans les moments difficiles, avant, pendant et après
- S'armer contre les angoisses et le stress

Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Définir la respiration

- Fonctionnement de l'appareil respiratoire
- Analyse de la respiration
- Apports physique et psychologique de la respiration

Jour 1 - Après-midi

2. Identifier les techniques respiratoires

- Les respirations complètes
- Solliciter et ressentir son diaphragme
- Les respirations alternées
- La respiration en position assise
- La respiration en station debout

Jour 2 - Matin

3. Détecter les sources d'irrégularité respiratoire

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :





- Détection des moments de stress, d'angoisse et anxiété
- Visualiser son corps
- Visualiser son diaphragme
- Ressentir son souffle

Jour 2 - Après-midi

4. Développer ses bonnes habitudes

- S'accorder des moments de souffle
- S'entraîner régulièrement
- Définir un plan de progrès

5. Appliquer au quotidien

- La respiration pendant la prise de parole en public
- La respiration pour gérer un conflit
- La respiration dans une situation d'urgence

Pré-requis

Aucune connaissance préalable est requise pour suivre cette formation

Public cible

Toute personne souhaitant travailler sa respiration et son diaphragme en tant qu'outil de réduction du stress et d'efficacité professionnelle

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :





- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Apports théoriques en méthodologie de la respiration.

Modalités d'évaluation

- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :



