



~ Zen au travail ~

Atelier de méditation et bien-être

OBJECTIFS : Développer des outils concrets pour réduire le stress et améliorer sa qualité de vie professionnelle. Démystifier la pratique de la méditation et l'introduire comme outil favorisant l'apaisement, l'équilibre et la santé mentale.

Contenu :

1. Démystifier la méditation :
 - ✓ C'est quoi méditer?
 - ✓ Ce que la méditation n'est pas!
 - ✓ À quoi ça sert?
 - ✓ Comment s'en servir?
2. Ressentir les bienfaits rapides avec des exercices de respiration apaisante
3. Favoriser la gestion du discours mental et des émotions par des bonnes pratiques
4. Optimiser son bien-être par l'autorégulation
5. Courte méditation et séance de relaxation
6. Partage et mot de la fin

Cet atelier permet de :

- Apprendre à stabiliser l'esprit et à s'apaiser;
- Développer des outils concrets pour réduire le stress;
- Comprendre l'impact de ses pensées sur l'autorégulation;
- Actualiser son potentiel de professionnel bienveillant.

Durée : 60 à 75 minutes

Lieu : En entreprise

Prix : 155 \$/atelier (taxes incluses) + Frais de déplacement

