



## Être bien au travail

### Le confinement une opportunité de changement

# 危机

Derrière le danger se cache une opportunité.

Organisez un atelier pour en parler, et voyez s'il y a des choses à changer ou à faire évoluer

### Ateliers de travail de 30 min à 3 h

#### Accompagnement à la reprise

- Retour sur la période de confinement différente pour chacun
- Partage sur les points forts et les axes de vigilance ou d'amélioration
- Progression de pratiques à définir collectivement

#### Conversation de résonance ou « Heartstorming »

- Exprimer son vécu, ses ressentis, verbaliser ses difficultés, ses succès en toute bienveillance au sein de son équipe
- Expérimenter l'écoute active sans jugement
- Expérimentation de l'effet miroir et de la parole libre pour grandir
- 

#### Résolution de problématique avec le co-développement

- Clarifier une problématique
- Utiliser la force de l'intelligence collective
- Grandir ensemble

#### Apprendre à se relaxer rapidement pour rester performant au travail

- Expérimentation de plusieurs techniques de relaxation, basée sur la respiration ou des techniques corporelles
- Conserver, ou retrouver son bien-être
- Cohérence cardiaque / Respirations alternées / Méditation courte / ancrage / Auto-massage / Scan corporel / dynamisation par le corps

Organisés à distance ou sur site en fonction des possibilités – 30 min

Pour plus de renseignements

**07.69.10.28.50 – [manageetvous@gmail.com](mailto:manageetvous@gmail.com)**

**[www.manageetvous.com](http://www.manageetvous.com)**

**MANAGE & VOUS SAS**

Société par actions simplifiée au capital de 1.000 EUR

Siège social : 40, Rue de Chagnolet 17180 Périgny - 844 440 347 RCS La Rochelle

Enregistrée sous le numéro 11922267192 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat » (article L.6352-12 du code du travail)