

Formations entreprises

La technique Alexander propose des outils efficaces pour mieux équilibrer les tensions afin de moins se fatiguer sur les postes de travail et éviter les troubles musculo-squelettiques, mais aussi améliorer les relations au sein de l'entreprise. Cette technique prend en compte la personne dans sa globalité, physique et psychique, sans pour autant prétendre proposer une démarche thérapeutique. C'est un outil de prise de conscience et d'amélioration de l'usage de Soi.

Public: entreprises

Objectif des formations :

Donner des outils pour améliorer l'utilisation de soi dans sa pratique professionnelle. Apprendre à mieux se connaître afin de savoir mieux s'utiliser dans tous les principaux actes de la vie professionnelle, pour diminuer le stress, la fatigue et les troubles musculo-squelettiques, notamment dans la position assise devant les écrans, les opérations de manutention, les stations debout prolongées, l'usage de la voix et de la prise de parole en public, et aussi tout ce qui concerne l'amélioration des relations au sein de l'entreprise entre collaborateurs et auprès des clients.

Contenus :

- **prendre conscience de ses tensions inutiles** dans des actes simples comme marcher, s'asseoir, prendre un objet, parler, ainsi que dans des actes spécifiques aux différentes professions. Equilibrer détente et tonicité, afin de trouver les moyens de résoudre des problèmes tels que mal de dos, fatigue musculaire, stress, difficultés relationnelles. – rééduquer les sensations proprioceptives (sensations internes), apprendre à s'écouter, à reconnaître les habitudes nocives.
- **acquérir de bonnes pratiques dans les actes principaux de la profession**, pour moins se fatiguer tout en étant plus efficace dans les actes professionnels.
- **prendre conscience des différentes qualités d'écoute et de relation**
- **aide à la relaxation**,
- **valorisation** de l'estime de soi et des ressources de la personne, instauration et maintien d'une communication verbale et non-verbale

6h/jour pendant 5 jours : 30h, maximum : 12 stagiaires

TARIFS ET LIEU :

30h : 750 € avec prise en charge.

ou 450 € sans prise en charge (auto financement).

sur site, à la demande, pour un groupe de 12 personnes maximum.

L'inscription sera définitivement prise en compte avec le versement des arrhes (30% du montant total de la formation) et selon le contrat établi dans les cas de prise en charge au titre de la formation professionnelle ou continue.

Cette formation est organisée à la demande. Nous adaptons nos formations à chaque entreprise et à chaque corps de métier. Nous contacter pour un devis et définir un calendrier.