



LA FORMATION PASSIONNÉMENT

## *SAVOIR SE DETENDRE*

*Durée : 20 heures*

### *Qu'apporte cette formation ?*

*Face aux tensions générées par les multiples situations de vie, savoir se détendre est un outil précieux, qui permet de prendre du recul dans son quotidien et de mieux gérer son énergie personnelle.*

*A l'issue de cette formation :*

- Vous avez acquis la capacité à repérer les tensions.*
- Vous savez vous relaxer en toute situation, professionnelle ou autre, et vous savez comment vous remettre rapidement en condition d'énergie.*

### *Pour qui ?*

- Toute personne souhaitant s'initier aux techniques de relaxation en situation professionnelle ou autre.*

### *Ce que vous apprenez*

- Les mécanismes naturels de la détente.*
- La relaxation en position assise ou debout.*
- L'évacuation des tensions.*

### *Ce que cette formation apporte à l'entreprise*

- Des techniques de relaxation simples et discrètes, qui soulagent rapidement les premières manifestations de tensions pour une performance professionnelle maintenue, et une communication de qualité.*

<http://www.condorcet.net>

*Papier recyclé*