

Collaborer ensemble avec performance et efficacité

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1802331F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : SMART ET COM FORMATIONS

Contenu

Objectifs

- Découvrir les liens entre le corps, la pensée et les émotions
- Établir son programme personnel pour élargir ses possibilités
- Développer l'écoute de soi pour accéder à ses propres ressources
- Explorer les outils de l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle et déterminer son programme journalier de fonctionnement

Programme

- Identifier les impacts de la posture sur les états physiques et émotionnels
- Établir une posture juste et apprendre à la préserver
- Faciliter les ajustements comportementaux nécessaires à la satisfaction de nos besoins et de nos collaborateurs
- Être plus présent à soi et aux autres
- Identifier les conditionnements qui freinent les liens avec soi et les collaborateurs
- Comprendre les mécanismes de la respiration, ouvrir les parcours du souffle

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2208393	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	09/02/2026	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #1802331F