

# Respiration et centrage : s'octroyer des moments de répits pour repartir « du bon pied » !

## Pratiquer des outils simples pour retrouver calme et sérénité

Pandémie mondiale et confinement, des événements inédits qui sont venus bouleverser nos vies et nos façons de travailler.

Cette catastrophe a pu générer de la sidération et à minima du stress chez nous tous.

Des outils bien connus, et pour l'instant peu utilisés en entreprises, fournissent des ressources à la portée de tous, pourvu d'y être accompagné.

Cette « bulle » de 2h00 est une invitation à découvrir une pratique inspirante qui montre des résultats immédiats !

### Objectifs

- Gérer son stress physiquement
- Arrêter de faire « **le hamster** » ...en tournant en rond dans sa tête !
- Retrouver de la sérénité

### Animation

Mathilde Guillaume anime pour Combo & cetera depuis sa création. Elle est spécialisée dans la pratique de la communication interpersonnelle et efficace depuis 15 ans auprès de Team Leader, Managers et chefs de projet de grandes entreprises, certifiée en Holacracy et Leadership Embodiment, spécialiste des 8 intelligences de Gardner (Talent Reveal). Elle pratique également la méditation laïque depuis 12 ans.

### Contenus et programme

#### Format :

- 1 capsule de 2H00 en visio-conférence avec 6 participants maximum
- 1 accompagnement personnalisé d'une heure (par visio) par participant pour la mise en pratique

#### Programme :

- Le Leadership Embodiment, technique qui permet par l'inclusion et le changement de posture physique, de garder son ouverture sous stress
- Pratique des 4 clés de la posture qui change la donne
- Relaxation

**Pédagogie :** Des apports simples et fondamentaux, des mises en pratique adaptées à la vie de bureau, des échanges