



PROF & ZEN
**Comment favoriser les processus d'apprentissage
par la gestion du stress des apprenants et des enseignants ?**

Public concerné	Enseignants, Formateurs, Éducateurs
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none">• Acquérir des techniques de bases de la respiration• Acquérir des techniques de bases de la relaxation• Acquérir des techniques de bases de la visualisation• Sensibiliser les enseignants, formateurs, éducateurs aux bienfaits d'une approche corporelle dans le processus d'apprentissage
Contenu / Programme	<ul style="list-style-type: none">• Techniques de respiration• Relaxation et prise de conscience corporelle• Visualisation• Visualisation d'un objectif• Exercices pratiques
Durée	1 jour ou 1.5 jour
Nombre	A Définir
Horaires	9h – 16h30
Coût de la formation	Me contacter

contact@rosa-araujo.com - www.rosa-araujo.com



Rosa Araujo Formation