

Respirer pour mieux s'inspirer

Programme de formation en visio

Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre l'intérêt de bien respirer
- Identifier son mode respiratoire
- Mettre en place un protocole respiratoire

Public visé et prérequis

- **Public visé** : tout public
- **Prérequis** : Aucun prérequis

Contenu de formation :

- Comprendre :
 - Identifier l'impact du souffle sur son état d'être (fatigue, émotions...) mais aussi sur son efficacité professionnelle et sur la prise de décisions
 - Repérer son mode de respiration et son efficacité
- Expérimenter différentes pratiques respiratoires :
 - Développer une pratique respiratoire afin d'accéder à une qualité d'esprit calme et clair, propice au travail
 - Mettre en place un protocole respiratoire dans le quotidien
 - Autres pratiques selon le besoin : anti-douleur, dynamisante, cohérence cardiaque

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation** : 2 heures
- **Période de réalisation** : Jeudi 18 Décembre 2025 en visio
- **Horaires** : 9h30 – 11h30
- **Rythme** : en continu
- **Modalité de déroulement** : En visio en interentreprise
- **Lieu de formation** : sur votre ordinateur ou tablette

Durée et modalités d'inscription :

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

	Administratif Programme de formation en présentiel	Version : 1 Date : 16/05/2025 Page : 2 / 2
---	--	---

Accessibilité :

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

Statistiques :

Évaluation des formations

1. Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
2. Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports...) : **96% en 2025**