

Efficacité Professionnelle

Le saviez-vous ?

Près d'un Français sur deux se plaint de fatigue persistante au travail. Stress, pressions professionnelles, mode de vie, autant de facteurs qui conduisent à se sentir épuisé.

Il s'agit cependant d'être vigilant car cette fatigue peut conduire au burn-out, phénomène d'épuisement professionnel comparé à un "feu intérieur" très dévastateur. Il semble survenir d'un coup mais comme un feu, il peut couvrir très longtemps avant de se déclarer. Il est donc important afin de s'en prémunir de veiller à conserver un bon équilibre physique et mental.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Date

Lundi 5 octobre
1 journée
de 9h15 à 17h30

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 48 € TTC
Déjeuner compris

Animation

Virginie Delage,
Kinésologue, Naturopathe
Réflexologue.

Réactiver ses énergies

pour faire face à la fatigue au travail

Objectifs

- Optimiser son énergie et diminuer la nervosité et la fatigue.
- Apprendre le toucher d'acupuncture, l'auto-massage et d'autres techniques pour améliorer l'équilibre postural et réduire la tension et la douleur mentale et physique.



Programme

- Découvrir une douzaine de points réflexes qui corrigent la toux, les maux de tête, les problèmes de sommeil.
- Régulariser la micro-circulation sanguine et détendre efficacement les raideurs, courbatures, crampes et spasmes dans tout le système musculaire.
- Stimuler les points réflexes du visage pour réduire les tensions émotionnelles.
- Apprendre des techniques pour améliorer l'équilibre postural et réduire les tensions mentales et physiques.
- Elaborer un programme bien-être individuel et personnalisé.

Retraite, en route pour une nouvelle vie

L'entretien retraite suite : pour en bénéficier, il faut prendre rendez-vous auprès de sa caisse de retraite. Il sera également demandé un relevé de situation individuelle (envoi tous les 5 ans à partir de 35 ans). Il faut compter un délai de trois semaines au minimum entre votre demande et le rendez-vous. Chaque individu a droit à autant d'entretiens retraite qu'il le souhaite. Seule exigence : un délai d'au moins six mois doit s'écouler entre deux entretiens.