

## RELAX & RESET

Lâchez du lest et rechargez vos batteries.

### CONSTAT

Extrait d'un petit sondage ogo sur les expressions qui décrivent la sensation d'être en deçà de ses capacités habituelles : « *Je suis en sous-régime, down, pas au top, j'ai les synapses qui ne connectent plus, j'en ai ras le bol, ras la casquette, plein le dos, plein les pattes, je bogue/bug, je disjoncte, je rame, je pédale dans la semoule ou je perds les pédales, je suis à l'arrêt, je patauge, je patine, je suis à la rue, j'ai plus de jus, je suis en apnée, je suis au bout du rouleau, je pète un plomb, un boulon, un câble, je pars en vrille ...* »

Ce flot d'expressions imagées illustrent bien une vision de soi-même en difficulté, soit débordée soit vidée, en tout cas dans l'incapacité de faire face aux sollicitations extérieures.

C'est précisément dans ces moments là qu'il est utile d'avoir des stratégies de pause et de récupération. Pour rétablir l'équilibre intérieur et être à nouveau préparé à l'action.

### SOLUTION

Reliant les techniques du Do In aux principes généraux et aux outils de la Sophrologie, le programme Relax & Reset propose un entraînement « de la tête aux pieds » dans lequel chaque participant expérimente :

- une **attention** portée sur ses indicateurs internes,
- des **réflexes détente, mouvement, respiration, pause, plaisir**, facilement reproductibles sur le lieu de travail, ou en dehors, pour rester frais et efficace,
- des séquences « sas » pour **s'adapter aux changements de rythme**, d'environnement, d'activité,
- des **moyens d'action en situation de stress** (stratégies immédiates, préparatoires, préventives),
- un **vécu positif** du travail, de l'environnement de travail et des relations professionnelles.

Chaque séance commence par un bref topo sur le thème abordé (mécanismes du stress, du sommeil, des rythmes biologiques, etc) ; introduction indispensable pour créer les conditions d'appropriation des techniques. Nous enchaînons sur une séquence à base d'étirements, de mise en mouvement, d'automassage puis poursuivons sur une pratique de sophrologie. Le dernier temps de la séance est consacré au feedback, ce que chacun a envie de partager de ses ressentis positifs. Ce feedback est un excellent entraînement à l'observation et à la description.

### BENEFICES

- identifier **ses besoins** et **ses rythmes**,
- **mieux vivre** au quotidien,
- économiser son **énergie**,
- apprendre à **relativiser**,
- améliorer sa **qualité de présence et d'écoute**,
- accroître l'**estime de soi** et la **confiance en soi**.

### AVANTAGES

Topos et enregistrements sont remis aux participants pour permettre un entraînement régulier et autonome. Chacun dispose ainsi d'une boîte à outils pour **prendre en main** sa forme au quotidien.

### MODALITES

Forfait par séance : 150 €

Durée de la séance : 1h

Nombre de participants : 8 à 12

Nombre minimum de séances : 8

Ogo, la forme au bureau - [www.ogo-la-forme.fr](http://www.ogo-la-forme.fr) - [contact@ogo-la-forme.fr](mailto:contact@ogo-la-forme.fr) - 06 73 89 47 54