Collaborer ensemble avec performance et efficacité

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1802331F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : **SMART ET COM FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

Découvrir les liens entre le corps, la pensée et les émotions

Établir son programme personnel pour élargir ses possibilités

Développer l'écoute de soi pour accéder à ses propres ressources

Explorer les outils de l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle et déterminer son programme journalier de fonctionnement

Programme

Identifier les impacts de la posture sur les états physiques et émotionnels

Établir une posture juste et apprendre à la préserver

Faciliter les ajustements comportementaux nécessaires à la satisfaction de nos besoins et de nos collaborateurs

Être plus présent à soi et aux autres

Identifier les conditionnements qui freinent les liens avec soi et les collaborateurs

Comprendre les mécanismes de la respiration, ouvrir les parcours du souffle

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2208393S	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	10/02/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1802331F