Séances de sophrologie & Technique du TOP

Agir en prévention

Une véritable pause pour se ressourcer.

Gestion du stress

Contrôlée la montée en pression

Prendre conscience de ses ressources

Trouver son équilibre perso/pro

Détente et relaxation

Bénéfique pour ponctuer les journées au bureau ou en télétravail

Allons plus loin avec la pratique du TOP

**Technique d’optimisation du potentiel**

Se dynamiser physiquement et Psychologiquement avant une activité

Se réguler ensituation d'action

Favoriser la récupération physique et mentale post-mission ou en fin de journée

### Favoriser la récupération

### Améliorer le sommeil et la vigilance

### Aborder positivement les événements

### Se dynamiser avant une action

### Favoriser l'apprentissage en développant concentration, attention et mémorisation

### Se motiver, renforcer la confiance en soi

### Gérer le stress