



# Ergonomie Cognitive

Comme tout poste de travail, le cerveau, à lui aussi besoin d'être organisé. Dans cette optique, il est nécessaire d'avoir en main un nuancier de solutions immédiates par une initiation à des outils psychothérapeutiques (Autohypnose, pleine conscience, médiation par l'art, cohérence cardiaque, etc.), pour rétablir un ordre psychique face aux facteurs de déséquilibres induits par l'environnement de travail.

**PUBLIC :** Tout public

**DUREE :** 1 à 2 jours

## ITEMS DE FORMATION

- Rappels anatomiques et physiologiques
- Gestion du stress et de l'anxiété
- Régulation émotionnelle
- Organisation de l'environnement de travail
- Hygiène de vie
- Méthodes de récupération et d'antalgie physiques et psychiques