

🕒 Durée : 25 mn

👤 Individuel

👥 Adultes

👁️ Réalité Virtuelle



Besoin d'informations ?

Vous souhaitez obtenir des informations complémentaires sur notre activité et nos ateliers ?

Laissez-nous votre message via notre formulaire ou appelez-nous.

VR Prendre Soins de sa Santé Mentale

Objectif

Explorez de façon immersive les mécanismes qui influencent l'équilibre psychologique au travail. Apprenez à reconnaître les signaux d'alerte d'une santé mentale fragilisée, à faire face au surinvestissement ou au perfectionnisme, et à adopter des routines de prévention pour préserver votre bien-être au quotidien.

5 modules

- Les signaux d'alerte
- Le perfectionnisme
- Le surinvestissement
- L'épuisement professionnel
- Évaluation et bilan

NOUS CONTACTER

📍 24 rue Garnier Pages
94100 - Saint-Maur-des-Fossés

✉️ contact@vigi2roues.fr

☎️ +33 (0)6 30 15 97 73

NOS FORMATIONS

- Risques routiers : auto
- Risques routiers : moto
- Risques routiers : piétons/seniors
- Risques routiers : vélo

- Risques routiers : engin de déplacement personnel motorisé
- Risques routiers : villages prévention
- Risques incendie

- Secourisme
- Santé / bien-être
- Auto / Moto / Éco