Conférence

Les bases du bien-être

Mercredi 29 septembre 2021

13h30 - 15h

ACADÉMIE
D'AIX-MARSEILLE

Liberté
Égalité
Fraternité

Cette conférence est la première d'une série de 4 webinaires qui seront proposés sur l'année 2021-2022.
Ces webinaires sont le fruits du travail conjoint entre le service formation du rectorat (DAFIP) et la MAIF.
Pour chaque webinaire, des intervenants ont été sollicités afin d'apporter leurs compétences sur le sujet traité.

Webinaire #1

Equilibre vie privée, vie professionnelle

Principes généraux

Lundi 15 novembre 2021

14h - 16h

ACADÉMIE D'AIX-MARSEILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Webinaire #2

Organisation personnelle, gestion du temps

Mardi 8 mars 2022

14h - 16h

ACADÉMIE D'AIX-MARSEILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Webinaire #3

Mes outils pour une rentrée sereine

Jeudi 2 juin 2022

14h - 16h

ACADÉMIE D'AIX-MARSEILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

La conférence « Les bases du bien-être » est animée par Nicolas Carpentier de la société YSBE

Sommaire de l atelier du 29 septembre 2021

les bases du bien Etre

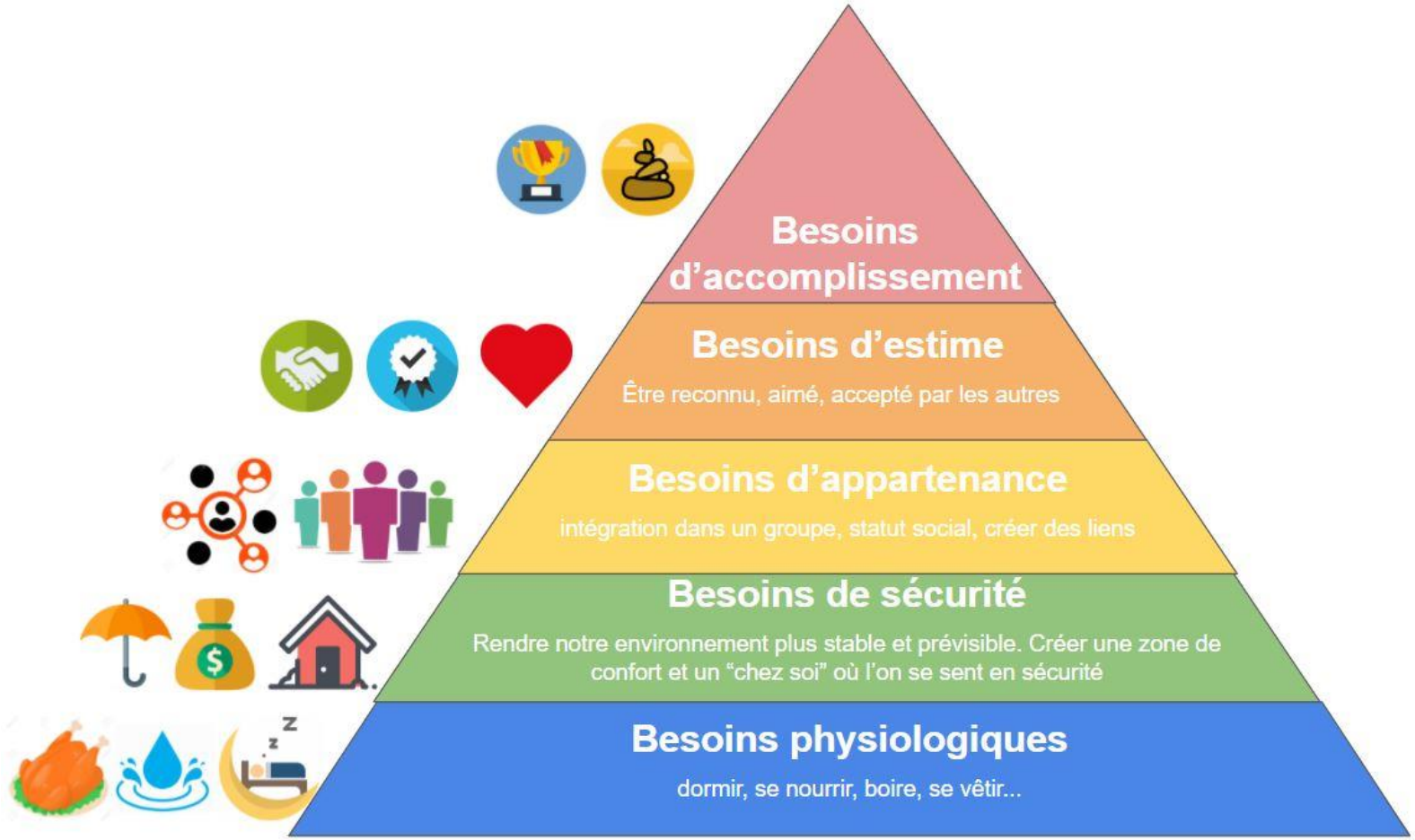
1. Définitions de la santé et du bien-être,
2. Quels sont nos besoins ?
3. Les 4 piliers pour améliorer son bien-être
4. Le volet pratique de l atelier : la respiration

Définitions de la santé et du bien-être

Santé (selon l'OMS): La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Bien-être: État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit.

Pyramide de Maslow



Les 4 piliers pour améliorer son bien-être

Le sommeil

- La lumière
- Les cycles du sommeil

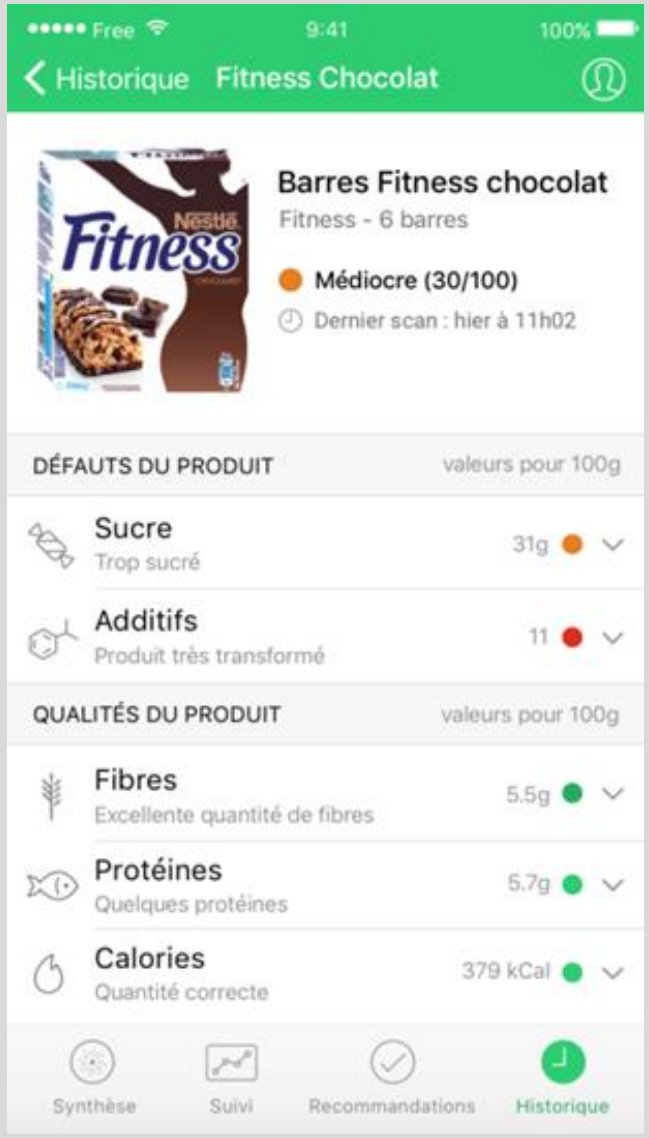
Le cycle du sommeil

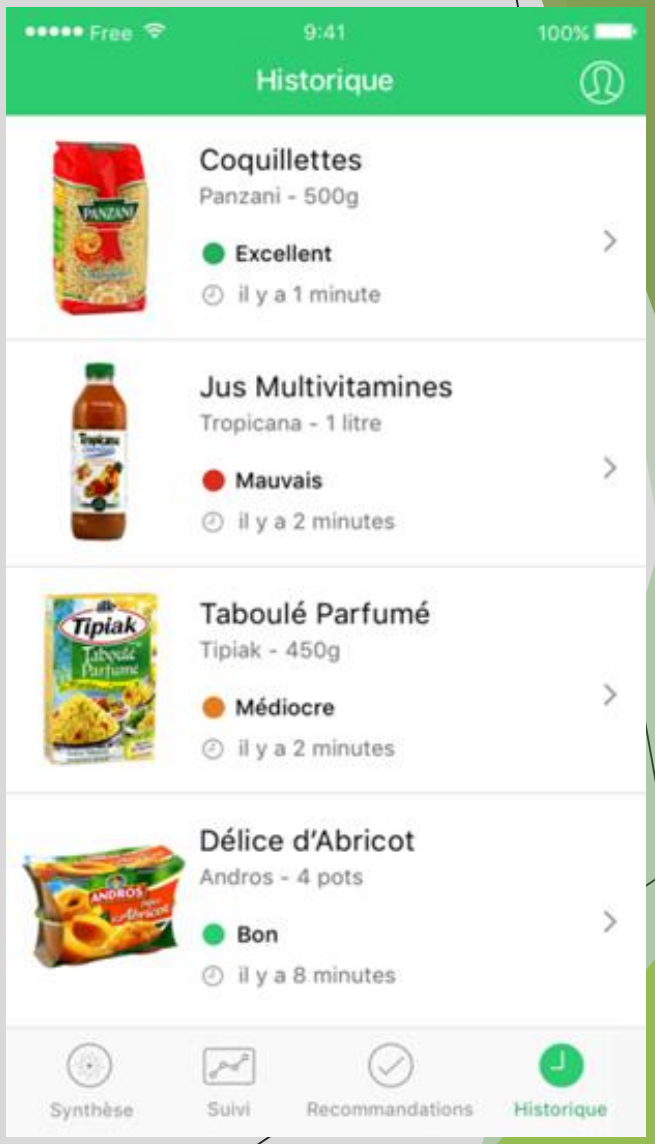
***Source application Sleep cycle**

L'alimentation

- Boire de l'eau
- Eviter le sucre raffiné
- Favoriser les produits bio et locaux
- Manger moins
- Bien mastiquer

L'alimentation





*** Source application Yuka**

L'activité physique

- Régularité et constance
- Ca doit être un plaisir
- Pratiquer en toute sécurité

Le Calme de l'esprit

Être dans le moment présent La respiration

https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&ab_channel=CatherineDarbord

Calme de l’esprit

Exemple d’exercice sur la cohérence cardiaque :
https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&ab_channel=CatherineDarbord

Merci pour votre attention & participation