

# La méthode Vittoz en Groupe Fovéa “Santé et bien-être au travail”

La méthode Vittoz est un outil de prévention des risques psycho sociaux, fonctionnel et pédagogique.

Par sa pratique, la méthode Vittoz permet de :

- > Développer sa capacité d'attention, de concentration et de mémoire,
- > Développer l'adaptabilité,
- > Diminuer le stress, l'anxiété et les états dépressifs perçus
- > Améliorer ses compétences relationnelles son potentiel, sa créativité et sa performance,
- > Développer son intelligence émotionnelle sa capacité à prendre du recul, à trouver sa juste place.
- > Augmenter le bien-être subjectif (émotions positives) et psychologique (sens de la vie, relations positives, optimisme, vitalité, intérêt)
- > S'orienter vers le positif
- > Accroître la bienveillance envers soi-même

## PUBLIC

Ce programme s'adresse aux salariés des organisations et des entreprises, aux équipes éducatives, aux personnels de santé...

## DURÉE

8 Séances de 1h30

En présentiel ou en visio

## INTERVENANTE

Kathleen Blackwood,  
Praticienne certifiée Vittoz  
Formatrice

Renseignements :  
Kathleen Blackwood  
kathleensoyebblackwood@gmail.com  
06 86 20 26 19



## A PROPOS DE FOVEA

### Flexibilité, Ouverture, par la méthode Vittoz à l'Expérience Attentive :

Depuis 2013, le programme FOVEA fait l'objet d'une étude scientifique pilotée par la chercheuse Rebecca Shankland et un comité scientifique de 5 experts dont Christophe André (médecin psychiatre) et Jean-Philippe Lachaux (directeur de l'INSERM Lyon).

Le programme agit sur différents domaines :

- > La Santé physique (physiologie du stress, douleurs, fonction immunitaire)
- > La Santé psychique (dépression, stress, anxiété, TOC, personnalité)
- > Les relations sociales
- > Les fonctions cognitives (attention, concentration, mémorisation)

Les participants aux groupes FoVea® pourront, s'ils le souhaitent, se porter volontaires pour cette étude scientifique.