

BIEN-ETRE AU TRAVAIL

Ateliers QI QONG et SHIATSU ASSIS

CONTENU

Atelier collectif Qi QONG et posture : Gymnastique douce et énergisante

Une gymnastique douce

- Exercices à base de **mouvements doux, aux rythmes variés**, accompagné d'un travail de **visualisation et respiration**
- Exercices centrés sur **les épaules, le dos et autres zones** pouvant être **sollicitées sur le poste de travail**

Visant à

- **Renforcer son énergie et agir en prévention**
- **Se détendre**, relâcher les zones de tensions
- Favoriser la **détente et l'oxygénation musculaire**
- **Améliorer sa posture** : Favoriser une meilleure conscience corporelle et un meilleur **équilibre et centrage**

Durée : Ateliers collectifs d' 1 heure

Atelier individuel SHIATSU assis : Massage bien-être, détente et prévention

Se pratique :

- Habillé, sur une chaise ergonomique
- Par pressions douces sur les points d'énergie

Ses bienfaits :

- Se détendre, favoriser la **détente musculaire et dénouer les tensions**
- **Agir contre le stress**
- Améliorer **sa sensation de bien-être** sur son lieu de travail
- Agir en **prévention des TMS et RPS**

Durée : Séance individuelle de 20 min soit 3 personnes par heure

OBJECTIFS :

Atelier QI QONG et posture

- ✓ Découvrir et pratiquer une gymnastique douce et énergisante
- ✓ Disposer d'exercices simples pouvant être pratiqués individuellement au quotidien

Atelier SHIATSU assis

- ✓ Bénéficier des bienfaits du shiatsu sur son lieu de travail, au travers d'un format adapté aux contraintes du travail

Lieu : En entreprise

Horaires : grande amplitude horaire en fonction de l'activité de l'entreprise (5 :00 à 20 :00)

Tarif :

Qi Qong : 120 € / heure HT
Shiatsu assis : 60 € / heure HT

Intervenant :

Stéphane GOUILLART

-Praticien certifié Fédération Française de Shiatsu depuis 1999, et certifié massage assis Touch Line
-Enseignant de Qi Qong diplômé d'état CQP ALS
-Enseignant d'Aikido 3^{ème} Dan

Cabinet Stéphane GOUILLART

7 rue Albert Turpain – Zone Technocéan – 17000 La Rochelle
Tél : 06 63 41 36 46 - 05 46 29 18 12 / email : stephanego@yahoo.fr
web : www.shiatsu-traditionnel.org

Rester maître de ses émotions

OBJECTIFS

1. Gérer ses émotions avec efficacité
2. Mieux connaître son mode de fonctionnement pour identifier et dépasser ses limitations
3. Savoir prendre du recul, se détacher émotionnellement
4. Savoir se recentrer et se préparer mentalement
5. Mieux gérer certaines situations émotionnellement déstabilisantes (la prise de parole, les jeux relationnels néfastes, le changement et la prise de risque, l'opposition)

METHODES

- ⇒ Apports méthodologiques
- ⇒ Mises en pratique et exercices
- ⇒ Passation du test Golden sur le mode de fonctionnement
- ⇒ Analyse de situations
- ⇒ Transmission de méthodes de préparation mentale issues de l'approche Ericksonienne et de la PNL 3^{ème} génération

DUREE

2 jours – 14 heures

TARIF : Nous contacter

LIEU DE FORMATION :

L.A.Consulting, 7 rue Albert Turpain, Zone Technocéan, 17000 La Rochelle

INTERVENANTE : Laurence MALLET

LES ATOUTS DE LA FORMATION :

- Un approfondissement de la connaissance de soi au travers d'un test d'accompagnement reconnu, le Golden
- Une transmission d'exercices permettant une gestion de ses émotions efficace et individualisée
- Une formation sur-mesure adaptée aux attentes et problématiques du stagiaire



Programme

1. Mieux se connaître pour évoluer

Valider son mode de fonctionnement

- ✓ **Le Golden : Inventaire typologique de développement**
- ✓ Exploration des **4 dimensions** (Extraverti/Introverti, Pensée/Sentiment, Sensation/Intuition, Adaptation/Organisation) / Autopositionnement et passation du test
- ✓ **Comprendre son mode de fonctionnement, son style naturel de communication**
- ✓ Repérer ses **comportements inhabituels en situation de stress**

Avoir les clés pour évoluer

- ✓ **Ressources et axes de développement => plan d'action individuel**

2- Savoir prendre du recul et gérer ses émotions face à différents déclencheurs

- ✓ Identifier ses **facteurs de stress, ses croyances et messages contraignants**
- ✓ **Se détacher émotionnellement**
 - Développer un **équilibre entre fermeté/détachement et empathie**
 - Les notions de **jeu relationnel et de stratégie systémique dans la communication**
 - **Savoir se recentrer** et rester **centré sur son objectif**
- ✓ **Gérer ses émotions dans la prise de parole** : Développer son **charisme** et son aisance dans la relation : **Etre congruent, engagé et ancré dans son corps** - La congruence et les 3 niveaux de communication (verbal, non verbal et para verbal) – L'alignement des **3 types d'intelligence** (intelligence somatique, mentale et du champ de l'expérience) dans son discours
- ✓ **Diminuer le stress et les émotions perturbatrices en situation de changement et de prise de risque**
 - ➔ **Accepter la prise de risque et mieux vivre le changement**
 - Mode de fonctionnement et attitudes face au changement et à la prise de risque
 - Les notions de zone de confort et d'inconfort / Zone d'excellence et état de zone / Générer de la confiance, sortir de sa zone d'inconfort entrer dans un état optimum « l'état de zone»
 - Accueillir le changement avec curiosité

3- Se recentrer et se préparer mentalement

Se préparer mentalement – des outils pour gérer son stress et ses émotions au quotidien

- ✓ Le jeu intérieur de Tim Gallway
- ✓ Ne pas subir mais utiliser ses émotions avec efficacité
- ✓ Transmission d'exercices de préparation mentale pouvant être utilisés au quotidien et en face à des situations à enjeux (notamment **Méthode Coach R. Dilts**)

4- Gérer la complexité relationnelle et l'opposition : gagner en détachement et affirmation de soi tout en soignant la relation

Les jeux relationnels néfastes : Gérer les relations de type sauveur, persécuteur, victime et savoir se détacher émotionnellement

- ✓ Sauveur / Persécuteur / Victime - Les états du moi et la posture d'adulte en Analyse Transactionnelle
- ✓ Repérer les situations reproduisant ce jeu relationnel négatif, savoir en sortir et transformer la relation positivement

Gérer l'opposition avec efficacité et souplesse : La posture de non opposition centrée

- ✓ Intégrer l'approche de l'Aikido dans sa communication par la **posture de non opposition centrée** : **Accueillir l'opposition**, la résistance, la réaction de l'autre, en **restant centré et continuer le mouvement**

Gérer son stress et gagner en performance

CONTENU

I - Cerner son mode de fonctionnement et diagnostiquer ses déclencheurs de stress

- ✓ Comprendre le phénomène de stress (entre ressource et trouble)
- ✓ Connaître son mode de fonctionnement, ses ressources et axes de développement, ses déclencheurs de stress : Auto-positionnement Golden

II - Mieux appréhender des situations à risque

1. Affirmation de soi

→ **Se positionner sans agressivité ni passivité, s'affirmer avec empathie**

- ✓ La notion d'**assertivité**, s'affirmer avec empathie
- ✓ Développer un **équilibre entre fermeté/ détachement et empathie, habileté relationnelle** : Savoir **exprimer des critiques de façon directe et habile**
- ✓ Utiliser la Communication Non Violente pour **communiquer ses attentes efficacement**

2- Opposition et conflit :

→ **Gérer l'opposition avec souplesse**

- ✓ La non opposition centrée : Utiliser l'approche de l'Aikido dans ses relations : Etre **stable, souple, ne pas résister en restant centré**
- ✓ **Accueillir l'opposition**, la résistance, la réaction, de l'autre, en **restant centré**
- ✓ **Jouer avec l'interaction** : Prendre du recul, tester des stratégies : l'approche systémique

3- Changement et prise de risque :

→ **Accepter la prise de risque et mieux vivre le changement**

- ✓ **Mode de fonctionnement, changement et prise de risque**
- ✓ Les notions de **zone de confort et d'inconfort, zone d'excellence et état de zone**
- ✓ **Prise de risque et confiance en soi** : Générer de la confiance, entrer dans « sa zone »
- ✓ **Accueillir le changement avec curiosité**

III – Gérer son stress au quotidien et se préparer mentalement pour une meilleure performance :

→ **Savoir se recentrer et se détendre pour gérer ou prévenir le stress**

- ✓ **Se détendre** : Exercices de détente mentale et physique (se relâcher, prendre du recul, se concentrer)
- ✓ **Se recentrer** : La notion de centre dans les arts martiaux et l'intérêt d'adopter une posture centrée au quotidien, exercices de recentrage.
- **Se préparer mentalement** : méthode de préparation mentale COACH (R. Dilts)

OBJECTIFS

- Apprendre à gérer son stress
- Mieux se connaître et savoir identifier ses facteurs de stress pour en diminuer l'impact
- Aborder avec plus d'aisance et d'efficacité des situations à risque

METHODES

- ⇒ Apports méthodologiques
- ⇒ Exploration du profil de personnalité par l'inventaire de développement GOLDEN
- ⇒ Mises en pratique et exercices
- ⇒ Méthodes de préparation mentale

DUREE

2 jours / 14 heures



Intervenants : Laurence MALLET

L.A. Consulting

7 rue Albert Turpain – 17000 La Rochelle / Tél : 06 63 29 18 02 - 05 46 44 20 81 / email : lauremallet@yahoo.com

web : l-a-consulting.com

N° d'activité : 54 1701 131 17

BIEN-ETRE AU QUOTIDIEN

Se recentrer, gérer ses émotions et renforcer son énergie

CONTENU

Atelier Renforcer son énergie par le Qi QONG (Gymnastique douce et énergisante) :

Une gymnastique douce

- Exercices à base de **mouvements doux, aux rythmes variés**, accompagnés d'un travail de **visualisation et respiration**
- Exercices centrés sur **les épaules, le dos et autres zones** pouvant être **sollicitées sur le poste de travail**

Visant à

- **Renforcer son énergie** et agir en **prévention**
- **Se détendre**, relâcher les zones de tensions
- Favoriser la **détente et l'oxygénation musculaire**
- **Améliorer sa posture** : Favoriser une meilleure conscience corporelle et un meilleur **équilibre et centrage**
- **Apprendre des exercices simples** pouvant être utilisés au quotidien

Atelier Gestion des émotions et Recentrage

- Adopter une posture centrée et affirmée, savoir **se recentrer**
- Mieux **gérer ses émotions** et maîtriser sa colère
- **Gérer l'opposition avec détachement et fluidité**: La posture de non opposition centrée
- **Se préparer mentalement** à un événement à enjeux, canaliser la peur et développer une attitude engagée

→ Approche corporelle et mentale

- Travail à partir d'exercices issus de l'approche de l'Aikido, de la Médecine chinoise et du Shiatsu
- Transmission d'exercices simples pouvant être pratiqués au quotidien
- Exercices de préparation mentale issus des démarches Ericksonienne et PNL

OBJECTIFS :

- ✓ **Renforcer son énergie**, se ressourcer
- ✓ Se détendre, favoriser la **détente musculaire et dénouer les tensions**
- ✓ **Agir en prévention** contre le stress et les troubles musculo-squelettiques
- ✓ Mieux **gérer ses émotions**, savoir **se recentrer**
- ✓ **Disposer d'exercices simples** pouvant être pratiqués individuellement au quotidien

Lieu : Cabinet Stéphane Guillard
7 rue Albert Turpain – Zone Technocéan
17000 La Rochelle

Durée / Horaires: 3h – 10:00 / 13:00

Dates : 2016

- 24 avril
- 22 mai
- 5 juin

Tarif : 70 € TTC pour 3h de stage

Intervenant :

Stéphane GOUILLART

- Praticien certifié Fédération Française de Shiatsu depuis 1999, et certifié massage assis Touch Line
- Enseignant de Qi Qong diplômé d'Etat CQP ALS
- Enseignant d'Aikido 3^{ème} Dan

OBJECTIFS

- ✓ Améliorer la qualité de son accompagnement de salariés en situation de longue maladie ou de handicap
- ✓ Intégrer des outils pour mieux gérer ses émotions et celles des autres
- ✓ Mieux se connaître pour améliorer son style relationnel, ses compétences d'accompagnement et sa gestion des émotions

METHODES

- ⇒ Apports méthodologiques
- ⇒ Inventaire typologique de développement Golden (Ecpa) : Passation du test optionnelle et accompagnement à l'auto-positionnement
- ⇒ Démarche Ericksonienne et PNL : transmission d'outils de relaxation, recentrage et préparation mentale
- ⇒ Exercices et mises en pratique

DUREE : 2 jours / 14 heures

TARIF :

Nous contacter

INTERVENANT :

Laurence MALLET

PROGRAMME :

1. Mieux se connaître pour comprendre et évoluer

- ✓ Valider son mode de fonctionnement / Le Golden : Inventaire typologique de développement / auto positionnement (passation du test optionnelle) sur les 4 dimensions du profil
- ✓ Comprendre son mode de fonctionnement, son style naturel de communication, ses ressources et axes de développement
- ✓ Repérer ses comportements inhabituels en situation de stress, ses déclencheurs de stress
- ✓ Identifier ses facteurs de stress, ses croyances et messages contraignants

2- Se recentrer et développer un état de qualité pour gérer ses émotions et celles des autres

Se recentrer mentalement et physiquement – des outils pour gérer son stress et ses émotions au quotidien et aborder les situations à enjeux

- ✓ Le jeu intérieur de Tim Gallway
- ✓ Ne pas subir mais utiliser ses émotions avec efficacité : développer son intelligence émotionnelle (passation du test optionnelle)
- ✓ La notion de neurones miroirs : influencer positivement l'état émotionnel de l'autre par la qualité de son état intérieur
- ✓ Savoir se relâcher, se recentrer et se ressourcer pour gérer ses émotions et celles des autres, ainsi que des situations à enjeux : Transmission d'exercices

3- Savoir prendre du recul pour mieux accompagner

- ✓ Se détacher émotionnellement
 - Développer un équilibre entre fermeté/détachement et empathie (plan d'action issu du positionnement Golden)
 - Clarifier ses croyances et attitudes vis à vis du deuil et des émotions
- ✓ Prendre en compte les étapes du deuil et comprendre les réactions associées
- ✓ Accompagner vers l'autonomie
- ✓ Savoir être dans l'écoute et l'aide aux autres : Les attitudes de Porter (attitudes directives et non directives d'écoute et de questionnement)
- ✓ Savoir écouter : L'écoute active et la reformulation
- ✓ Savoir aider sans sauver :
 - Eviter ou sortir des relations de type Sauveur, Persécuteur, Victime. Les états du moi et la posture d'adulte en Analyse Transactionnelle : savoir transformer les relations de ce type en relations saines

4- Gérer la complexité relationnelle et l'opposition

- ✓ Gérer l'opposition avec efficacité et souplesse : La posture de non opposition centrée
 - Intégrer l'approche de l'Aikido dans sa communication par la posture de non opposition centrée : Accueillir l'opposition, la résistance, la réaction de l'autre, en restant centré et continuer le mouvement de collaboration
- ✓ Rester souple en situation bloquée : La notion de jeu relationnel.
 - L'approche systémique pour sortir des situations bloquées et s'ouvrir à de nouveaux schémas relationnels