

MIEUX-ETRE PROFESSIONNEL

Approfondissement : Découverte de la kinésiologie

Délai d'accès : 1 semaine

Public : Participants ayant validé la formation initiale 'Introduction à la kinésiologie'

Intervenant(s) : Laetitia de Montgolfier

Kinésologue certifiée de plus de 850h de formations - outils et techniques psycho-corporelles et énergétiques.

Pratique la kinésiologie en cabinet depuis 2019 (LaetitiaKinésio).

Elaboration et animation d'ateliers collaboratifs dans le monde de l'entreprise (Paris, Turin) et à destination du grand public (Médiathèque de Tarnos, Bibliothèque Boucau, Association Clubhouse France). Ateliers collaboratifs sur la pleine présence, la communication, l'écoute corporelle, l'empathie, la confiance, la flexibilité cognitive...

Après plus de 20 ans d'expériences dans le monde de la communication et de la publicité sa conduite de groupe est méthodique et efficace.

Méthodes pédagogiques :

- Exposé théorique
- Mise en pratique : Etude de situation et jeux de rôles
- Outils et techniques de connaissances de soi et de l'autre
- Echanges de pratiques
- Remise d'un support pédagogique

Accessibilité : Nous contacter

Durée : 7h (1 jour)

Modalités : En salle DÉFI - Dans votre structure

Date(s) et Lieu(x) :

EN SALLE (DÉFI Bayonne)

- 29/04/2024

- 16/10/2024

SUR SITE À définir avec la structure

Tarif en financement employeur :

INTRA sur devis **INTER** à partir de 300€/personne

Tarif en financement individuel : 150€

Évaluation des apports de formation :

- Questionnaire avant et après la formation
- Questionnement oral régulier pour vérifier l'intégration des connaissances
- Mises en situation

Cette deuxième journée de formation 'Introduction à la kinésiologie' est un programme de renforcement des connaissances. Elle permettra une mise à jour des acquis, un accompagnement et un approfondissement des compétences acquises lors de la première journée de formation. Vous repartirez de cette formation en ayant consolidé vos pratiques de la kinésiologie lors de vos journées de travail, vous permettant de mieux gérer votre forme physique, mentale et énergétique et ainsi être plus efficace dans votre quotidien. Cette formation se veut pratico-didactique. Alternance de théories et de démonstrations individuels et collectifs. Exercices et cas pratiques rythment cette deuxième journée de formation.

OBJECTIFS

- Renforcement des connaissances et pratiques acquises de l'utilisation de la kinésiologie sur soi et autrui – en solo et en groupe.
- Décoder les émotions, les besoins, les sensations, les sentiments et les ressentis.
- Transformer et libérer par le mouvement les nœuds et tensions du corps.
- Développer sa connaissance et compréhension de soi-même.
- Acquérir des outils de pleine présence, de communication responsable, d'écoute corporelle, d'empathie, de confiance, de flexibilité cognitive...

PROGRAMME

Prérequis : Validation des acquis de la formation initiale 'Introduction à la kinésiologie'

I. Accueil : 15mn

- Déroulé de la journée, présentation
- Tour de table
- Evaluations des besoins et attentes des participants

II. L'après formation 'Introduction à la kinésiologie' : 1h30

- Retours d'expériences : échanges sur ce qui a été mis en place, les difficultés rencontrées, les freins & obstacles...
- Faire émerger des solutions, des actions possibles, faire face aux difficultés dans la mise en place quotidienne de l'outil

III. Révisions des corrections/outils utiles au quotidien : 2h30

- Révisions des concepts traditionnels et principes de base de la kinésiologie
- Exercices : mouvements pour se préparer à apprendre, points neuro-lymphatiques, neuro-vasculaires, brosse des méridiens, organes des sens, libération d'un stress émotionnel

IV. Approfondissements : enrichir la boîte à outils : 2h30

- Découvrir et s'appropriier de nouveaux outils :
Exercices de régulation du nerf vague (système nerveux), tapotements (EFT), body shaking, écoute active, exercices créatifs zen, actes et rituels symboliques...

V. Evaluation des acquis : 15mn

- Quiz en début de formation
- Quiz en fin de formation