

## MIEUX-ETRE PROFESSIONNEL

### Changer son rapport au temps

**Délai d'accès :** 1 semaine

**Public :** Tout public

**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.

7 pratiques d'accompagnements : Kinésiologie, Reiki, Sens & Symboles, dessins & écritures intuitives, mouvements conscients, coaching avec la nature, équilibre féminin.

**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)

*Nous contacter ou consulter notre site internet*

**SUR SITE** À définir avec la structure

**Tarif en financement employeur :**

**INTRA** sur devis **INTER** à partir de 600€/personne

**Tarif en financement individuel :** 300€

**Évaluation des apports de formation :**

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

On peut se sentir dépassé(e) par ses différentes obligations professionnels et personnels, culpabiliser d'être trop ou pas assez, faire des sacrifices et ruminer. Alors, on essaye de planifier, organiser, hiérarchiser mais le temps semble toujours manquer. Est-ce qu'on parle ici d'obsessions de croissance, de réussite, de la peur du vide, de l'échec ?

Après avoir fait un état des lieux, l'intervenante vous accompagnera à la recherche de votre juste équilibre face aux cycles naturels qui rythment nos vies professionnels et personnels. En passant en revue plusieurs méthodes pratiques, nous construirons une boîte à outils pour gagner en efficacité et arrêter de subir : l'urgent vs l'important – l'action vs la réaction – la croissance linéaire vs les cycles de vie – le plein vs le vide.

Les échanges alternent avec des outils pratiques pour aider les participants à construire un équilibre santé plus compatible avec leur activité professionnelle et éviter l'épuisement physique, émotionnel et mental (burn-out).

## OBJECTIFS

- Analyser sa perception de son rapport au temps
- Questionner ses normes et valeurs et les remettre en perspective
- Déterminer des clés pour redéfinir ses valeurs et ses priorités
- Atteindre une organisation équilibrée en utilisant son plein potentiel / fluctuation de concentration, d'écoute..
- Extraire des techniques à introduire dans son organisation quotidienne
- Amener les mentalités à évoluer sur ces sujets, créer de nouveaux rythmes, suivre le flow (le courant).

## PROGRAMME

*Prérequis : aucun*

- I. Accueil : 30 min**
  - Déroulé de la journée, présentation
  - Tour de table
  - Evaluations des besoins et attentes des participants
  
- II. Mon rapport au temps 2h30**
  - Organisation subie vs organisation choisie
  - Quels cycles influencent ma vie : les cycles circadiens (24 heures), la nuit et le jour, le rythme des saisons, les cycles lunaires, sans oublier les cycles hormonaux.
  - Importance sur notre santé et facteurs perturbateurs
  
- III. Les 5 saisons, les 5 rythmes, les 5 mouvements 2h30**
  - Enseignements et pratiques des 5 saisons, des 5 rythmes et des 5 mouvements
  - Outils d'équilibration de son niveau d'énergie, de sa concentration, de son attention et par conséquent de son efficacité
  - 7 pratiques pour respecter son rythme naturel et écouter son intériorité (son maître du temps).
  
- IV. Mise en œuvre : 1h**
  - Réflexions autour des moyens à mettre en place pour utiliser ces outils au quotidien
  - Elaboration d'un plan d'action > actions concrètes pour aller vers l'organisation désirée
  
- V. Bilans et évaluations : 30 min**
  - Tour de table
  - Evaluations, Quizz