

## MIEUX-ETRE PROFESSIONNEL

### Utiliser les outils de la kinésiologie pour mieux gérer les situations professionnelles stressantes

**Délai d'accès :** 1 semaine

**Public :** Tout public

**Intervenant(s) :** Laetitia de Montgolfier  
Kinésiologue certifiée, Praticienne Reiki, EFT et Moon Mother.  
Pratique la kinésiologie en cabinet depuis 2019.  
Elaboration et animation d'ateliers collaboratifs dans le monde de l'entreprise (Paris, Turin) et grand public (Médiathèque de Tarnos, Grandir & Sourire Dax).

**Méthodes pédagogiques :**

- Accueil des apprenants dans un salle dédiée à la formation
- Exposés théoriques
- Mise en pratique
- Travail en groupe
- Mise à disposition de documents supports

**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 300€/personne

**Tarif en financement individuel : 150€**

**Évaluation des apports de formation :**

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

La kinésiologie est la science du mouvement. Cette technique s'appuie sur les nouvelles découvertes en neurosciences mais aussi sur des méthodes plus ancestrales comme les Médecines Traditionnelles Chinoises et Indiennes. Le corps a des possibilités infinies. Il permet de transformer des ressentis, des émotions non choisies. Cette introduction à la kinésiologie vous permettra de retrouver par vous-même votre bien être et votre pleine santé. Nous irons plus loin que la simple théorie en expérimentant et ressentant les outils proposés. Vous repartirez avec une liste de "Trucs & Astuces" à utiliser tout au long de votre journée de travail pour mieux gérer votre forme physique, mentale et énergétique et ainsi être plus efficace dans votre quotidien.

#### OBJECTIFS

- Connaître les notions de base de la kinésiologie (domaine d'applications, origine et impact au quotidien)
- Expérimenter quelques techniques simples et essentielles de cette discipline
- Connaître et comprendre les liens entre émotions et ressentis corporels
- Développer sa connaissance et compréhension de soi-même
- Acquérir des outils pour mieux vivre avec soi-même
- Augmenter son efficacité et sa concentration au quotidien

**PROGRAMME**

*Prérequis : aucun*

- I. Accueil : 30mn**
  - Déroulé de la journée, présentation
  - Tour de table
  - Besoins et attentes par rapport à la formation
  
- II. La kinésiologie c'est quoi ? : 1h30**
  - Historique, concepts traditionnels
  - Principe de base
  - Différentes techniques d'équilibration kinésiologique
  - Ethique
  
- III. De la théorie à la pratique – part 1 : 1h30**
  - Mouvements pour se préparer à apprendre (ECAP)
  - Points neuro-lymphatiques, pour libérer le flux lymphatique
  - Points neuro-vasculaires, pour améliorer la circulation sanguine
  - Brossage des méridiens, pour tonifier l'énergie qui y circule
  
- IV. De la théorie à la pratique – part 2 : 1h30**
  - Equilibration des organes des sens :
    - Toucher, toucher et être touché
    - Equilibre, droite/gauche – avant/arrière – haut/bas
    - Odorat
    - Vue
    - Ouïe
  - Libération d'un stress émotionnel dans le temps présent
  
- V. Mise en œuvre : 1h30**
  - Réflexions autour des moyens à mettre en place pour utiliser ces outils au quotidien
  - Accompagnement à la mise en place d'une routine kinésiologique pour soi
  
- VI. Evaluation des acquis : 30mn**
  - Quiz en début de formation
  - Quiz en fin de formation
  - Tour de table