

MIEUX-ETRE PROFESSIONNEL

Approfondissement : 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

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 : aucun

- I. Accueil : 15mn**
 - Déroulé de la journée, présentation
 - Tour de table
 - Evaluations des besoins et attentes des participants

- II. L'après formation 'Utiliser les outils de la kinésiologie pour mieux gérer les situations professionnelles stressantes' : 2h30**
 - 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, brossage des méridiens, organes des sens, libération d'un stress émotionnel

- IV. Approfondissements : enrichir la boîte à outils : 2h30**
 - Découvrir et s'approprier 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 : 30mn**
 - Quiz en début de formation
 - Quiz en fin de formation