



L'Équilibre des Hommes et des organisations

Cabinet de conseils
En Ressources Humaines

Parcours Equilibre & Respiration

Formation individuelle

S'apaiser

Respirer

Observer

S'épanouir

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ?

- Mieux gérer ses émotions en situation complexe et stressante
- Construire sa boîte à outils pour gérer son stress en toutes circonstances
- Se connecter à son corps et à ses ressources

POUR QUI ?

- Managers et Collaborateurs confrontés à des situations complexes et stressantes
- La formation est adaptée aux personnes à mobilité réduite



MOYENS PEDAGOGIQUES & MODALITES D'EVALUATION

- Autodiagnostic à réaliser en amont
- Initiation au yoga & pratique de la relaxation
- Outils de gestion du stress et d'analyse contextuelle
- Bilan intermédiaire et final pour évaluer l'évolution et l'atteinte des objectifs

PRE REQUIS ?

- Certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga
- Volonté de s'engager sur toute la durée de la formation

FORMAT & PLANNING

- 16 H de **formation individuelle** répartie en 8 séances de 2H – sur 4 mois
- Planning sur mesure – Démarrage de l'action de formation maximum 1 mois après l'inscription

TARIF & MODALITES D'ACCES

- 3 600€HT / bénéficiaire
- Pour toute inscription – nous contacter au 03 26 04 44 40 ou via formation@reper-international.com

FORMATRICE



Claire de SAINT GILLES est Coach, Facilitatrice en Intelligence Collective et enseignante yoga.

Elle a conçu cet accompagnement original, convaincue de la nécessité de relier le corps et l'esprit, pour apporter des réponses durables à des difficultés liées au stress, à la gestion de situations complexes, et à l'instabilité de notre monde moderne.

PROGRAMME

Avant le présentiel :

- Un autodiagnostic pour faire le point sur mon état actuel de niveau de stress
- Définir mes attentes et mes objectifs personnels
- Lien vidéo : Etude des bénéfices sur la pratique du yoga sur le stress

Pendant le présentiel :

1. COMPRENDRE SA PERSONNALITE FACE AU STRESS – 4H – SEANCES 1 & 2

Partie théorique :

- Comprendre ce qui « met en stress », et déterminer les éléments déclencheurs
- Diagnostiquer ses niveaux de stress sur une échelle de 1 à 10 et en définir les circonstances
- Identifier les moyens mis en place pour équilibrer le stress – mes « solutions habituelles » et en définir leur pertinence et leur efficacité

Pratique :

- Prendre conscience de son souffle
- Reconnaître ses émotions et les signaux physiques associés

2. APPRENDRE A SE DETENDRE ET A PRENDRE DU REcul – 4H – SEANCES 3 & 4

Partie théorique :

- Reconnaître les 6 émotions et apprendre à faire le tri
- La respiration comme technique de relaxation
- Maîtriser ses émotions pour garder son calme et améliorer sa capacité à discerner

Pratique :

- Technique de respiration
- Initiation aux postures de yoga bénéfique contre le stress

3. REPREDRE LES RENNES – 2H – SEANCE 5

Partie théorique :

- Savoir dire « non » lorsque c'est nécessaire
- Cerner son périmètre d'action et arrêter de jouer au « sauveur »
- Rester centré

Pratique :

- Visualisation de son champ d'action et voir ses « dérives »

4. IDENTIFIER SES LEVIERS ET RENCORCER SA POSTURE – 4H – SEANCE 6 & 7

Partie théorique :

- Identifier ses leviers et « s'autoriser » à être bien, même quand tout va mal
- Définir de nouvelles solutions personnelles pour appréhender les situations complexes sereinement
- Faire le point sur ce qui a changé depuis le début de la formation

Pratique :

- Relire l'autodiagnostic initial et observer les évolutions
- Renforcement de la pratique des postures de yoga apprises

5. SE FIXER UN CAP ET AVANCER AVEC CONFIANCE – 2H – SEANCE 8

Partie théorique :

- Poser son intention de vie – sa « destination »
- Définir sa stratégie d'action pour cheminer sereinement
- Préparer sa « trousse de premier secours »

Pratique :

- Construire sa stratégie de vie au regard du bilan du parcours

Après le parcours en présentiel :

- Suivi Individualisé à distance pendant 2 mois, à raison d'une Visio par mois
- Journal de bord à remplir pour suivre ses évolutions et « s'autocoacher »

Reperinternational

L'équilibre des Hommes et des organisations



**Intelligence
Collective**



Efficience



Confidentialité



Créativité



**Ecologie de la
Personne**

AGENCE CHAMPAGNE

14 Place du Chapitre
51100 Reims
Tél. : +33 (0)3 26 04 44 40

AGENCE PICARDIE

Parc Tertiaire Gouraud
Immeuble Les Ambassadeurs
2, Allée des Nobel
02200 Soissons

CONTACT FORMATION

formation@reper-international.com

CONSULTANTE REFERENTE

Claire de Saint Gilles
c.saintgilles@reper-international.com