



## **PARCOURS ÉQUILIBRE ET RESPIRATION**

FORMATION INDIVIDUELLE

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

---

- 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



## PRÉREQUIS

---

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

## TARIF & MODALITÉS D'ACCÈS

---

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

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES & MODALITÉS D'ÉVALUATION

---

- 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

## 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 DE LA FORMATION

## EN AMONT

- Un autodiagnostic pour faire le point sur son état actuel de niveau de stress
- Définir ses attentes et ses objectifs personnels
- Lien vidéo : Étude des bénéfiques sur la pratique du yoga sur le stress

## PENDANT

### 1 **COMPRENDRE SA PERSONNALITÉ FACE AU STRESS – 4H – SÉANCES 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 – ses « 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 À SE DÉTENDRE ET À PRENDRE DU RECUL – 4H – SÉANCES 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 bénéfiques contre le stress

### 3 **REPRENDRE LES RÊNES – 2H- SÉANCE 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 RENFORCER SA POSTURE – 4H – SÉANCES 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 – SÉANCE 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

---

### EN AVAL

---

- 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 »





Recrutement & Formation – Conseil en innovation managériale  
**L'équilibre des Hommes et des organisations**

**AGENCE CHAMPAGNE**  
69 rue ponsardin  
51100 Reims



[contact@reper-international.com](mailto:contact@reper-international.com)



03.26.04.44.40

