REPER INTERNATIONAL

PARCOURS ÉQUILIBRE ET RESPIRATION

FORMATION INDIVIDUELLE

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée
au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES

Recrutement & Formation – Conseil en innovation managériale

L'équilibre des Hommes et des organisations

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

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 bénéfices 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 »

REPER INTERNATIONAL

Recrutement & Formation – Conseil en innovation managériale

L'équilibre des Hommes et des organisations

AGENCE CHAMPAGNE
69 rue ponsardin
51100 Reims

contact@reper-international.com

03.26.04.44.40