



## Renforcer le bien-être de votre équipe par des ateliers de méditation active, qi gong spontané et/ou automassages

### ***Supplément : Etablir un relationnel de qualité avec vos interlocuteurs (collègues, partenaires...)***

Contact pour la formation : Audrey Belloir

#### Objectifs

- \* Identifier les sources de stress potentielles et niveau de stress en repérant ses signaux d'alerte (émotions, perceptions corporelles) face aux situations d'urgence, d'imprévus ou de tensions.
- \* Prendre conscience de son corps et adopter une posture sans tensions. Ce travail permettra à chacun de repérer ses attitudes corporelles, de mieux comprendre l'origine des douleurs articulaires, musculaires, ... et de pouvoir envisager des changements possibles.
- \* Mieux gérer son stress:
- \* Lâcher prise progressivement, apprendre à dépasser ses propres limites. Abaisser le niveau sonore du brouhaha mental (pensées, idées, clichés, concepts, barrières), se distancier face à ses émotions, développer son état de présence, appréhender plus sereinement le quotidien, se relaxer, stimuler et soulager son corps et son esprit.
- \* Mobiliser la confiance en soi, se ressourcer dans les situations de tensions et utiliser ses émotions à bon escient, afin d'être dans un processus d'équilibre personnel et d'efficacité professionnelle pour une cohésion d'équipe.
- \* Acquérir par la pratique des techniques de relaxation, de méditation active et en mouvement pour tous, d'automassages et des micropratiques, des exercices physiques comme 5 tibétains, les 8 pièces de brocart, les étirements Makko-ho : des ressources nécessaires pour une réponse juste, adaptée à son environnement du travail.

#### Formation complémentaire :

- Acquérir un véritable savoir faire dans le domaine du bien-être et de la communication grâce à une méthode facilement utilisable dans l'entourage personnel et professionnel.
- Découvrir des « règles de vie » afin d'établir un relationnel de qualité.

#### Objectifs généraux:

- Prévenir et traiter les difficultés physiques et psychologiques liées aux tensions au travail.
- Obtenir une meilleure prise de conscience de son corps.

#### Objectifs pédagogiques:

- Etre à même de mettre en application des techniques simples réutilisables au quotidien.

Audrey Belloir – praticienne et animatrice bien-être en entreprise –Secteur Bretagne et Pays de la Loire –  
07.81.39.67.62 – [kerayu7@gmail.com](mailto:kerayu7@gmail.com) – [www.kerayu.com](http://www.kerayu.com) - N° Siret 811 042 548 00016

- Apprendre des exercices physiques et des auto-massages avec remise d'une fiche mémoire en fin de séance.

**Programme : il est adaptable à chaque entreprise, chaque corps d'activité et chaque profil d'équipe et se met en place suite à un échange avec la direction.**

**Prendre soin de soi pour une meilleure énergie pour soi et pour les autres membres d'une équipe.**

Présentation des techniques de relaxation sur un plan théorique et pratique

Choix de stratégies personnelles à explorer

Retour sur les succès et échecs des stratégies personnelles mises en place par chacun des participants.

Exploration et pratique d'autres types d'outils basés sur le langage corporel et de techniques de relaxation.

Conclusion de la session et de la formation

#### **Les techniques :**

Issus de la tradition Chinoise millénaire, les exercices de **Qi Qong**, relaxation dynamique, en mouvement, utilisent toute une gamme de mouvements simples, souples et lents, la respiration rythmée et la concentration de l'esprit.

**La méditation:** pratique qui consiste à amener son attention sur un seul point de référence, c'est une méthode de relaxation qui se déroule en 3 phases et qui, par un travail basé sur la respiration, la posture et sur les sensations corporelles apporte équilibre, bien-être et récupération. Elle est également utile pour la préparation aux examens, la gestion du stress quotidien et elle aide notamment à lutter contre les douleurs chroniques.

**Les automassages ou Do-in :** pratique qui stimule la micro-circulation et permet également d'optimiser les échanges cellulaires et de faciliter la digestion. Ils offrent des bienfaits considérables au corps et à l'esprit : relaxation, stimulation, soulagement.

**Temps d'échanges volontaires avant et après les exercices pratiques.**

**Mise en situation :** Préparation physique (Prise de conscience du corps, placement de la respiration) et mentale (Concentration, visualisation positive) à un moment identifié comme source de stress par le pratiquant.

**Supplément :** Mise en pratique de l'écoute active, de la communication bienveillante et des accords toltèques

#### **Méthodologie pédagogique :**

Présentation et démarche interactive avec les participants en fonction des besoins en relaxation, des projets et des situations,

Apports et références théoriques, accompagnement de la prise de conscience et du changement, expérimentation d'exercices pratiques de relaxations, automassages en rapport avec le vécu, les besoins de la personne dans son activité. *Méditations actives*, Respiration en conscience, ancrage, posture, et lâcher-prise ; Qi gong spontané, cercle de recentrage

**Supplément :** Jeux en duo ou en groupe autour de l'Ecoute active, la communication bienveillante et des Accords toltèques

**Public visé :** Tout public. Aucun pré-requis demandé dans les pratiques.

**Durée de formation :** 14 heures en entreprise – avec formation complémentaire : 28 heures

#### **Organisation pédagogique : adaptable.**

Généralement : 14h de formation divisées en 2 journées ou 4 demies journées ou programme adapté selon les possibilités du client.

+ Formation complémentaire : 14h de formation divisées en 2 journées ou 4 demies journées

#### **Frais de formation :**

**Audrey Belloir – praticienne et animatrice bien-être en entreprise –Secteur Bretagne et Pays de la Loire – 07.81.39.67.62 – [kerayu7@gmail.com](mailto:kerayu7@gmail.com) – [www.kerayu.com](http://www.kerayu.com) - N° Siret 811 042 548 00016**

Ces séances peuvent être prises en charge par le **plan de formation** de l'entreprise.  
Devis à la demande.  
Les repas sont à la charge du stagiaire.  
Les déplacements du formateur sont à la charge du client.

**Audrey Belloir – praticienne et animatrice bien-être en entreprise –Secteur Bretagne et Pays de la Loire –  
07.81.39.67.62 – [kerayu7@gmail.com](mailto:kerayu7@gmail.com) – [www.kerayu.com](http://www.kerayu.com) - N° Siret 811 042 548 00016**

**Audrey Belloir – praticienne et animatrice bien-être en entreprise –Secteur Bretagne et Pays de la Loire –  
07.81.39.67.62 – [kerayu7@gmail.com](mailto:kerayu7@gmail.com) – [www.kerayu.com](http://www.kerayu.com) - N° Siret 811 042 548 00016**