



Breizh Conscience

Pourquoi chercher à l'extérieur ce que l'on possède déjà en Soi ?

Gestion de soi pour rester en équilibre

Objectif : reconnaître et diminuer les tensions pour prévenir le stress

Contenu

Cette formation vise à introduire les bases du fonctionnement de l'être humain au regard des connaissances actuelles dans ses dimensions mentale, émotionnelle et physique. Les connaissances théoriques sont issues des sciences humaines (physiologiques et cognitives) avec la notion centrale d'équilibre. Le temps d'exploration provient du champ de la pleine conscience et de l'éveil de la conscience par le corps pour rendre concrètes les notions théoriques. Les outils sont directement applicables dans un contexte professionnel. Cette formation vise à renforcer les compétences humaines (« soft skills ») relevant du savoir-être, indispensables dans la relation à l'autre.

1. **Définition et facteurs** : Qu'est-ce que l'équilibre sous l'angle physiologique ? Comment le perturber ou le renforcer de manière simple ? Comment passe-t-on de l'équilibre au stress ? Fonctionnement du mental – émotions – corps à l'état d'équilibre et de déséquilibre. Auto-évaluation des tensions qui m'habitent.
2. **Exploration** : A quoi ça ressemble la tension et l'équilibre en moi ?
3. **Réguler les tensions** : Des outils pour apprendre à diminuer les tensions de manière préventive ou corrective sur le plan mental, émotionnel et physique pour préserver l'équilibre au travail.

Public concerné	Tout professionnel en activité souhaitant accroître sa qualité de vie au travail
Pré-requis	Aucun
Modalités	1 jour (7h) en présentiel effectifs : groupe 8 à 14 personnes
Lieu	salle mise à disposition par l'organisme bénéficiaire ou l'organisme formateur
Compétences visées	présence, intelligence émotionnelle, gestion du stress
Parcours	La réalisation de ce module introductif donne accès aux modules de renforcement «développer son attention pour être centré dans sa pratique » et « Equilibrer ses émotions au quotidien ».

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

- Expliquer comment fonctionne l'équilibre humain
- Identifier les signaux d'alertes du corps
- Appliquer plusieurs outils d'auto-régulation



Moyens pédagogiques

La formation sera conduite à travers la démarche déductive (du général au particulier) et reposera sur la méthode expositive pour la partie théorique et la méthode démonstrative pour les temps **d'exploration** et les **outils d'auto-régulation**. Chaque dimension mentale, émotionnelle et corporelle fera l'objet d'outils applicables en situation professionnelle.

Les moyens pédagogiques mis en place dans le cadre de cette formation sont : l'exposé, le partage d'expérience et l'expérimentation à travers des exercices pratiques. Nous utiliserons les outils suivants :

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Diaporama | <input checked="" type="checkbox"/> Cas concrets : auto-évaluation |
| <input checked="" type="checkbox"/> Paper-board | <input checked="" type="checkbox"/> Documents théoriques & techniques |

Suivi & évaluation

L'évaluation de **l'action de formation** sera réalisée à chaud par un questionnaire complété l'issue de la formation. L'évaluation des **acquis de la formation** sera réalisée durant la formation à travers 3 moyens :

- **auto-évaluation** de sa propre pratique
- appropriation des **outils d'auto-régulation** (appliqués en séance)
- identification des **3 outils d'auto-régulation** personnels

Intervenante



De formation initiale **Valérie Laville** est psychologue du travail et ergonome spécialisée en sciences cognitives. Elle est aujourd'hui coach d'émergence certifiée et la seule formatrice d'éveil de la conscience par le corps en France.

En alliant l'ensemble de ses compétences et expériences elle propose des ateliers et formations professionnelles permettant de mieux vivre son travail.

Elle intervient depuis 2014 en Bretagne, auprès de particuliers (adultes & enfants), d'entreprises, collectivités, écoles et centres de loisirs.

- Tarifs disponibles sur demande -

Interventions pour entreprises, CE, école et particuliers

www.breizhconscience.fr - breizhconscience@orange.fr - Kerguidoù à Cavan - 06.75.84.75.58 -

Organisme de formation enregistré sous le n°53220890522, auprès du préfet de région de BRETAGNE. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état. Organisme de formation référencé dans le Datadock.