

Recouvrer son énergie et gagner en sérénité

Best-seller

3,5 heures

soit 0,5 jour de formation

Modalité pédagogique

PRÉSENTIEL

QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL



Objectif

Réduire les pertes d'énergie et regagner en vitalité, sérénité et motivation.

— EN RÉSUMÉ

La vie moderne et le travail génèrent de nombreux facteurs de perte d'énergie au quotidien. La fatigue, le découragement, la démotivation, la perte d'envie et d'entrain sont autant de signes et symptômes de perte d'énergie vitale.

Les séances de recouvrement d'énergie ont été construites spécifiquement pour le secteur sanitaire et médicosocial, pour permettre aux professionnels de préserver leur tonus et vitalité. Le bénéfice de ces séances est d'une part immédiat (pendant et à l'issue de la séance) mais aussi efficace de manière prolongée, en permettant aux équipes de réduire les pertes d'énergie et de construire des protocoles simples, pour les recouvrer en autonomie.

— COMPÉTENCES VISÉES

- Renforcer ses bases personnelles.
- Préserver son énergie au quotidien et optimiser son rythme de vie.
- Développer la confiance en ses ressources internes.

— PÉDAGOGIE > 80% pratique, 20% théorique

- Recueil des attentes pré-formation.
- Pédagogie active et participative : mises en situation, expérimentations pratiques, jeux de rôles et applications concrètes.

Référence —

QVCTENERGIE

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC

Tout public.

ORGANISATION

De 1 à 10 stagiaires.

INTERVENANTS

Consultants en qualité de vie et bien-être, énergéticiens et magnétiseurs, experts en développement personnel.

ÉVALUATION

Évaluation formative tout au long de la formation pour valider les compétences. Attestation de fin de formation. Une enquête de satisfaction à chaud et à froid est également réalisée dans le cadre du suivi qualité.

Le programme

1 Bilan énergétique

- Se questionner sur ses envies et sa motivation.
- Évaluer sa place, son estime de soi, sa confiance en soi.
- Déterminer son niveau de sérénité et vitalité.
- Définir ses facteurs d'épanouissement avec les autres et avec soi.

2 Analyses des blocages

- Observer les blocages apparents chez soi, et chez les autres.
- Bannir les idées reçues sur les blocages.
- Chercher les blocages réels au niveau mental, physique et émotionnel.

3 Actions remèdes

- Faire le lien entre les douleurs physiques et les blocages émotionnels (écoute, compréhension du corps et de son langage et gestion des émotions).
- Se libérer des émotions négatives.
- Se programmer pour introduire un apaisement durable.
- Apprendre à faire circuler l'énergie au quotidien grâce à plusieurs méthodes (techniques de respiration, relaxation, méditation, visualisation).

4 Préserver son énergie

- Identifier ses schémas énergétiques.
- Établir des protocoles individualisés d'actions à mener.
- Proposer des solutions personnalisées aux contraintes de vie.
- Sortir de ses schémas nocifs et se rapprocher de son idéal de vie.