

FORMATION EN PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL

GERER SES EMOTIONS PAR LES 5 MOUVEMENTS

OBJECTIF

Gérer sa charge émotionnelle dans le quotidien professionnel est devenu une nécessité qui améliore le bien-être et ses relations avec son équipe et ses pairs.

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Améliorer son imperméabilité au stress.
- Augmenter sa lucidité.
- Conserver son intégrité.
- Calmer les pensées nocives liées au surmenage

Tarif 1150 € HT

par participant hors repas et hébergement

Réf. présentiel MN-EM01
Réf. distanciel MN-EM02

Contact : 06 71 63 27 93
jmv@resonance-conseil.eu



PUBLIC CONCERNE

Tout public

PRE-REQUIS

Aucun

INSCRIPTION [FORMULAIRE](#)



MODALITE D'ACCES

Demande individuelle ou service formation entreprise

METHODES ET MOYENS

Essentiellement travail de groupe.

DEROULEMENT

30% théorie 70% pratique



Attestation de formation



Modalité

Présentiel ou distanciel



Effectif par session

6 mini / 12 maxi



Durée

2 jours / 14 h ou
2h / jour sur 5 jours

LE PLUS DE LA FORMATION :

Un animateur à la fois coach et thérapeute spécialisé dans la gestion des émotions.

PROGRAMME

Présentation

L'événement du COVID19 et le confinement qu'il a entraîné, nous a offert la plus grande opportunité de questionner nos modes de vie, nos modes de pensées et nos modes d'actions. Nous nous inscrivons dans une nouvelle ère de changement de paradigme en intégrant la conscience au centre de chaque parole et acte.

Pour faire face à cela, la gestion des émotions est la base la plus concrète pour chacun et chacune d'entre nous.

Dans ce sens, nous proposons ce parcours des 5 mouvements afin de découvrir, comprendre et clarifier chacune des 5 émotions constituante de l'individu. Notre proposition est de sensibiliser les entreprises et les équipes dirigeantes à une plus grande ouverture de conscience avec le nécessaire besoin de se connaître et de s'équilibrer.

Contenu

La formation alternera entre des apports théoriques et des exercices pratiques afin de travailler simultanément sur 2 plans :

- En situation d'urgence : savoir comment conserver son intégrité sans céder au stress et sans s'identifier à ses émotions.
- En préventif : les exercices enseignés peuvent, s'ils sont pratiqués régulièrement, apporter un soulagement global en calmant les pensées nocives liées au stress et au surmenage.

Déroulé

- Approche énergétique des émotions selon les 5 modalités chinoises et le Taiji: d'où viennent-elles, où sont-elles dans l'individu, comment fonctionnent-elles et enfin comment s'expriment-elles?
- Exercice respiratoire de nettoyage émotionnel (kapalabathie qui en sanscrit signifie « tête vide »).
- Pratique d'expansion de conscience afin d'être pleinement présent à soi.
- Conseils & échanges sur des bonnes pratiques « bien-être » au quotidien sans prendre un temps dédié pour cela (la magie de l'intention).

Les « + » de cette formation

- Des méthodes concrètes et simples.
- Des stratégies anti-stress efficaces pour pérenniser les acquis.
- Une approche adaptée et évolutive en fonction de chaque groupe.

Planning

2 jours en immersion totale sur les 5 modules en version présentiel (ref :MN-EM01)

5 modules consécutifs de 2 heures sur les 5 mouvements énergétiques en version distancielle. (ref MN-EM02)

Chaque webinar se décline sur une modalité associée à son émotion et ses pratiques pour la clarifier.

MODULE 1:

La terre ou l'intersaison. Développer l'ancrage et l'enracinement. Travail sur l'émotion associée l'anxiété et son potentiel la stabilité.

MODULE 2:

Le métal ou l'automne. Développer la structure et l'alignement. Travail sur l'émotion associée la tristesse et son potentiel la justesse.

MODULE 3:

L'eau ou l'hiver. Développer sa capacité de ressourcement. Travail sur l'émotion associée la peur et son potentiel l'adaptabilité.

MODULE 4:

Le bois ou le printemps. Développer sa vitalité et sa créativité. Travail sur l'émotion associée la colère et son potentiel la force de faire.

MODULE 5:

Le feu ou l'été. Développer sa capacité de souveraineté intérieure. Travail sur l'émotion associée la joie et son potentiel le rayonnement.