

v. 2024

INTITULE

CREER LES CONDITIONS D'UNE VITALITE ET D'UNE PERFORMANCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Objectif Général : Cette formation, nourrie d'apports théoriques issus des dernières recherches scientifiques et d'expérimentations pratiques tirées des mondes des arts et du sport, vise à sensibiliser les participants à l'importance de se constituer un écosystème personnel de bien-être global.

L'objectif est de créer les conditions optimales pour atteindre son plein potentiel en termes de vitalité et de performance. Elle vise également à leur transmettre des clés pratiques à mettre en œuvre facilement et à établir un plan d'action pour se sentir en énergie dans leur quotidien personnel et professionnel.

Les thèmes abordés incluront notamment le sommeil, l'alimentation, le mouvement, la respiration, le mindset, la santé mentale.

OBJECTIFS

- Penser et intégrer de manière globale dans leur vie quotidienne (personnelle et professionnelle) les éléments théoriques et pratiques abordés, au service de leur mieux-être ;
- Mettre en œuvre de nouveaux comportements dans tous les domaines abordés pour créer les conditions propices à une performance et une vitalité durables ;
- Mieux gérer leur stress et leurs émotions ;
- Se responsabiliser et s'autonomiser dans l'amélioration de leur bien-être physique et psychique ;

Public	Entreprise désireuse d'améliorer la prévention des risques liés à la santé des collaborateurs Toute personne curieuse et motivée pour découvrir et expérimenter de nouveaux comportements au service de son bien-être physique et mental
Nombre de participants	12 personnes maximum
Pré-requis	Avoir répondu au questionnaire envoyé préalablement. Venir habillé avec des vêtements confortables
Docs. De contractualisation	Convention de formation, fiche de présence, facturation, questionnaire de satisfaction
Validation	Un questionnaire d'auto-diagnostic sera envoyé aux participants avant la formation afin d'ajuster précisément le contenu des journées aux besoins recensés, et d'enclencher, peut-être, de premières prises de conscience en favorisant l'introspection. Une évaluation se fera en fin de journée 2 par le biais de discussions en groupe, d'exercices pratiques et d'un plan d'action individuel élaboré en fin de formation. Un questionnaire sera envoyé 1 mois après la formation afin d'évaluer les changements mis en place et perçus par les participants, en termes de mieux-être physique et mental dans leur quotidien.
Support	Chaque participant recevra un guide récapitulatif et des ressources supplémentaires pour soutenir la mise en pratique des enseignements.



**Méthodologie,
Matériel et
logistique**

Salle sur Onet le château (Ilot Saint Firmin)
Présentations interactives et partage d'expériences
Apports théoriques
Expérimentations psychocorporelles concrètes et ludiques adaptées aux besoins
des participants pour favoriser prises de conscience et activation énergétique

**Modalités d'accès
/accessibilité**

Accessible PMR – stationnement à proximité – Restauration à proximité

Durée

2 Journée(s) de 7 heures (horaires : 9h00/12h30 – 14h00/17h30)
14 et 15 mars 2024

Animateur (rice)

Karine Plagnard
Art-thérapeute clinicienne et Coach professionnelle experte en assertivité et
performance individuelle
Créatrice d'XTREM YOUR LIFE.

Coût

590 € / personne pour les 2 journées en inter
Exonéré de TVA

Jour 1 : Les fondements de la performance et de la vitalité

Matinée :

1. Introduction

- Présentation des objectifs de la formation.
- Analyse et synthèse des besoins des participants
- Composantes d'un écosystème de vitalité, d'énergie et de performance. La dimension systémique.

2. Le Sommeil et la récupération, piliers fondamentaux

- Cycles de sommeil et impact sur la performance.
- Hormèse et récupération.
- Conseils pratiques et expérimentations concrètes pour améliorer la qualité du sommeil.

Après-midi :

3. L'alimentation et la nutrition, sources d'énergie et de résilience

- Différence entre alimentation et nutrition.
- Principes d'une alimentation équilibrée pour gagner en vitalité.
- Stratégies nutritionnelles pour soutenir la performance.

4. Le mouvement et la mobilité, activateurs de la performance cognitive

- Différence entre mouvement, activité physique, sport
- Bénéfices du mouvement sur la vitalité et la performance.
- Expérimentations sensori-motrices

Jour 2 : Les fondements de la performance et de la vitalité (suite)

Matinée :

5. La respiration consciente, soutien de la régulation émotionnelle

- Principes de la respiration et définition de la respiration consciente.
- Impact de la respiration sur la concentration, l'énergie, la gestion du stress et des émotions.
- Expérimentation de techniques respiratoires et de pleine présence.

6. Le mindset, liant de l'écosystème gagnant

- Définition d'un mindset de gagnant. Joie, motivation et puissance d'agir (assertivité et empowerment)
- Influence du mindset sur la performance
- Apprendre à penser autrement : outils pour développer une mentalité audacieuse

Après-midi :

7. La bonne santé mentale, condition de la performance et de la vitalité

- Freins, peurs, blocages et traumas : origines, mécanismes et impact
- Stress, anxiété, angoisse : mécanismes et impact
- Conditions d'un équilibre psychologique. Justesse et alignement.

8. Intégration des apprentissages et des prises de conscience

- Discussion et session pratique d'intégration des connaissances.
- Élaboration de plans d'action individuels pour impulser les changements si nécessaire.