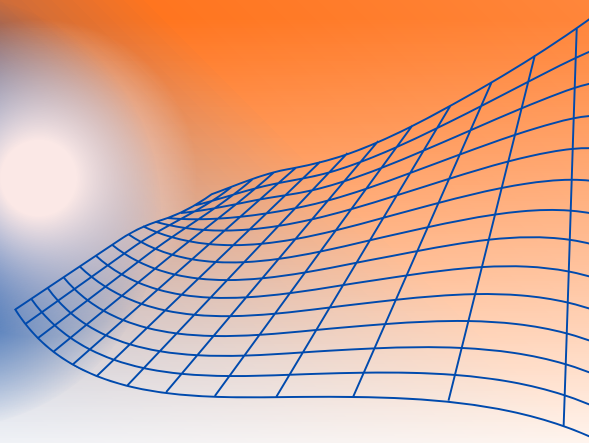


SANTÉ GLOBALE

- **Intégrer et appliquer** au quotidien les outils pour mieux gérer son stress, ses émotions et renforcer son bien-être physique et psychique.
- **Adopter** de nouveaux comportements durables afin de créer les conditions d'une performance équilibrée, d'une vitalité durable et d'un mieux-être global.



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les leviers de la vitalité
- Améliorer le sommeil
- Adapter son alimentation
- Gérer le stress
- Utiliser la respiration
- Construire un plan d'action

Public Cible

- Toute personne curieuse et motivée pour découvrir et expérimenter de nouveaux comportements au service de son bien-être.

Durée : 2 jours (14 heures)

Accessibilité

- Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.
- Établissement de 5^{ème} catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap

Programme de la Formation

Module 1 : Les bases de la vitalité et de la performance

- Découvrir les composantes d'un écosystème performant : énergie, vitalité, équilibre
- Intégrer la dimension systémique dans sa gestion personnelle.

Module 2 : Sommeil, récupération et régénération

- Explorer les cycles du sommeil et leur lien direct avec la performance.
- Comprendre l'hormèse et les mécanismes de récupération.
- Tester des stratégies pour améliorer la qualité du repos.

Module 3 : Nutrition, mouvement et énergie durable

- Adopter une alimentation qui soutient vitalité et résilience.
- Intégrer des stratégies nutritionnelles adaptées au quotidien.
- Comprendre les bénéfices du mouvement et expérimenter des pratiques mobilisatrices.

Module 4 : Respiration consciente et mindset gagnant

- Découvrir la respiration consciente pour gérer stress et émotions.
- Expérimenter des techniques pour renforcer concentration et présence.
- Développer un état d'esprit audacieux : motivation, assertivité et puissance d'agir.

Module 5 : Santé mentale, équilibre intérieur et plan d'action

- Identifier freins, peurs, blocages et impacts psychologiques.
- Comprendre les mécanismes du stress, de l'anxiété et de l'alignement personnel.
- Intégrer les apprentissages et élaborer un plan d'action pour transformer durablement son quotidien.

Informations Pratiques

- **Objectifs opérationnels de la formation** : Gagner en énergie, Installer des routines durables, Préserver son équilibre, Renforcer sa résilience, Améliorer son bien-être global.
- **Tarif** : 590€ net de taxe / personne
- **Prérequis** : Avoir répondu au questionnaire envoyé préalablement. Venir habillé avec des vêtements confortables.
- **Modalités d'évaluation** : 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 de Cours** : Un support de cours complet sera remis à chaque participant.
- **Lieu** : Humanis Développement
- **Intervenant** : Karine Plagnard est coach professionnelle, consultante-formatrice et art-thérapeute clinicienne, spécialiste de l'assertivité et de l'accompagnement psychologique et mental.
- **Participants** : Groupe de 10 personnes maximum (ouverture de la formation à partir de 4 inscrits)
- **Délais d'accès** : nous nous engageons à vous proposer des dates d'entrée en formation dans les 2 mois maximum qui succèdent à cette proposition.

Méthodes pédagogiques

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.

