

Recouvrer son énergie et gagner en sérénité



Objectif

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

FORMATION



Recommandée



Best-seller

— 3,5 heures

soit 0,5 jour de formation

Modalité pédagogique — PRÉSENTIEL

— 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

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, expériences sensorielles, applications concrètes.

Ludique et applicative, 80% pratique, 20 % théorique

Référence —

QVTENERGIE

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC

Tout public.

ORGANISATION

De 1 à 10 stagiaires.

INTERVENANTS

Consultant en qualité de vie et bien être, énergéticiens et magnétiseur, expert en développement personnel.

ÉVALUATION

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des compétences acquises. Évaluation à chaud et à froid.

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.