

## Gestion du stress et des émotions

<p><b>Objectifs :</b> Le quotient d'émotivité, les croyances et les préjugés sont autant d'obstacles à notre évolution personnelle et professionnelle. Par la mise en œuvre d'une communication active et adaptée nous parvenons à résoudre bon nombre de problèmes. Connaître les techniques respiratoires et de relaxations issues de pratiques chinoises millénaires pour mieux gérer ses émotions.</p>	<p><u>Personnes concernées :</u> Toute personne cherchant un meilleur contrôle de soi.</p> <p><b>Pré requis :</b> aucun</p>
<p><b>PROGRAMME</b></p>	<p><b>PEDAGOGIE</b></p>
<p><b>☛ CALME - FORCE - CONFIANCE - SERENITE</b></p> <p><b>☛ Harmonisation énergétique</b></p> <p>Le corps humain présente une belle structure symétrique naturelle qui subit plus ou moins de déformations dans le travail et la vie quotidienne (courbatures, mal de dos, poitrine bloquée, etc ...). Différents exercices permettront la restauration de la symétrie corporelle et réactiveront les facultés innées afin de fortifier la constitution physique.</p> <p><b>☛ Relaxation - Visualisation</b></p> <p>Pratiques permettant de repousser les interférences extérieures afin d'éviter une dépense excessive ou inutile d'énergie (excès émotionnels), de mettre au repos le cerveau et d'établir un système rationnel d'économies d'énergie à l'intérieur du corps.</p> <p>Beaucoup de maladies sont causées par la tension (mauvais stress). Les exercices de relaxation ont pour but de supprimer cette tension et d'harmoniser les relations entre les différents organes. Non seulement les muscles, mais aussi les viscères, ainsi que les endroits importants tels que la colonne vertébrale, les hanches et les articulations, doivent être relaxés.</p> <p><b>☛ Régulation de la respiration</b></p> <p>Apprentissage des différentes respirations permettant de tranquilliser l'esprit, chasser la fatigue et la mauvaise humeur, de combattre les influences néfastes, de désobstruer les méridiens (canaux énergétiques) et de faire circuler librement l'énergie intérieure.</p> <p><b>☛ Massages et auto-massages</b></p> <p>Apprentissage des techniques de massage, pour soi et pour les autres, permettant la détente et le rééquilibrage des énergies.</p>	<p><b>Le Formateur</b></p> <p>Maître en Qi Gong et Tai Chi Chuan (40 ans de pratique), coordinateur national à la Fédération Française de Karaté et d'Arts Martiaux Affinitaires pour le Qi Gong. Animateur de sessions de gestion du stress et des émotions.</p> <p><b>Moyens et pédagogie</b></p>  <p>Techniques de respiration et de relaxation issues d'une "gymnastique" chinoise trois fois millénaire. Particulièrement adaptées au monde de l'entreprise, les méthodes employées apportent à chacun les ressources nécessaires à l'épanouissement physique et psychique, au sein d'un environnement souvent agressif et déstabilisant.</p> <p><b>Intra entreprise France entière et International</b></p> <p><b>Tarif inter par personne</b></p> <p><b>1 jour</b></p> <p><b>650 €</b></p> <p>Réf : DI042</p>