

Gérer son énergie et faire face aux situations de changement

Développement professionnel
Ref. CHAN



2 jours

Objectifs

- Prendre conscience des mécanismes et impacts des situations à fort enjeux sur son efficacité professionnelle.
- Utiliser des techniques physiques et relationnelles pour anticiper et/ou agir face à des sollicitations fortes, des évènements perturbateurs, des relations tendues, des conflits, de l'agressivité client...
- Agir sur soi-même pour réguler les tensions provoquées par des situations à haute énergie.
- Appliquer au quotidien des pratiques de prévention et de gestion de son énergie : relaxation, respiration, équilibrage postural...

Pédagogie

- Co-animation avec un maître en arts martiaux, compétiteur, champion de France/Europe coupe du monde, et entraîneur des équipes de France de kung fu.
- Des repères, des clés de décodage de la mécanique de gestion de son énergie.
- Une compréhension de ses réactions et de ses comportements dans les situations de tensions.
- Une palette large d'exercices actifs, ludiques, pour s'approprier des techniques concrètes et ajustées à la personnalité de chacun.
- Une approche tonique par les arts martiaux pour expérimenter les stratégies de réponse aux oppositions relationnelles, pour prendre conscience de ses mauvaises habitudes posturales, pour gagner en efficacité avec une dépense d'énergie moindre et une fatigue minimale .
- Des techniques favorisant l'autonomie du pratiquant et permettant des applications adaptées au poste de travail et à de multiples situations professionnelles et personnelles..
 - Remise d'un livret de fiches outils.



Pré-requis

- Etre demandeur personnellement de cette formation.

Programme

- Apports de repères et de fondamentaux sur la réalité d'énergie vitale.
- Établissement de la cartographie des sources de dysharmonies et de tensions partagées par les participants.
- Atelier arts martiaux N°1 « énergie et relation » : succession de séquences et exercices applicatifs destinés à apprendre l'ancrage au sol, la perception de son état physique, les stratégies de souplesse relationnelle face aux autres, la gestion de l'agressivité...
- 1^{er} plan d'actions de gestion de son énergie relationnelle.
- Les principes de base de la gestion physiologique des tensions : mouvements et postures.
- Point relax : apprentissage des techniques de base de respiration et relaxation au travail.
- Atelier arts martiaux N°2 « énergie et équilibre » : succession de séquences et exercices applicatifs destinés à apprendre à gérer son activité avec une meilleure dépense d'énergie. Passer d'activités lentes à rapides, gérer l'énergie d'un collectif/équipe...
- 2^{ème} plan d'actions en complément du premier : gérer son énergie personnelle dans les actions professionnelles.
- Bilan de la formation – Evaluation.

Public concerné

- Tout professionnel confronté à des transformations, projets, tensions relationnelles, relations difficiles.