

Ateliers de la journée des cadres de proximité du 23 mai 2017.

Atelier 1. Les huiles essentielles et l'odorat ! Une manière efficace d'apprivoiser nos émotions ... Catherine Cianci

Dans votre travail, vous vous sentez régulièrement pris entre le marteau et l'enclume ? Vous devez créer du lien entre deux réalités différentes, voire opposées ? Vous avez parfois du mal à trouver votre place ? Vos émotions ont donc tendance à prendre le dessus, voire à déborder ? Bonne nouvelle ! Les huiles essentielles peuvent vous aider. Au cours d'une visualisation guidée, une huile essentielle sous le nez, vous partez à la découverte de vos émotions. Nous voyons ensuite comment les huiles essentielles peuvent s'appliquer dans votre quotidien. Finalement, vous créez et repartez avec votre mélange personnalisé, sorte de Madeleine de Proust, à utiliser pour gérer vos émotions.

Atelier 2. : Sensibilisation à la pratique de l'autolouange pour un mieux vivre au travail

L'autolouange est une pratique millénaire et universelle que j'ai redécouverte et revitalisée avec mes élèves avec des résultats étonnants : bonheur d'exister tel que je suis, -pour chacun-, nouveau regard sur l'autre et sur soi dans le groupe, solidarité, entraide, plus de performance et moins de stress, plaisir, etc...

Depuis plusieurs années, je présente cette démarche et y forme des adultes d'univers très variés : professeurs et accompagnants, médecins et infirmiers, employés et directeurs,...Chacun témoigne de la richesse de cette pratique et des diverses manières de l'adapter à son public.

Durant cet atelier nous expérimenterons cette voie d'humilité par laquelle chacun reconnecte la fontaine de jouvence en soi et donne voix à ses talents, du cœur à la plume.

Atelier 3. : Communication des émotions, confiance et bienveillance, Frédéric Deleuze,

La confiance est l'ingrédient essentiel de l'épanouissement et de la réussite. Avec la confiance, vous augmentez votre crédibilité, vous influencez les relations positivement, vous apprenez de vos erreurs, vous obtenez des résultats et, au sein de votre équipe, vous privilégiez la responsabilité.

La confiance est une compétence qui se développe au goutte à goutte sur le long terme !

La formation se construit sur base des besoins des participants. L'écoute est privilégiée. Les apports théoriques sont mis en pratique de manière interactive et ludique. Le « circuit confiance » est modélisé pendant tout le déroulement de l'apprentissage.

Atelier 4. : What a feeling ?!

Etre le super-héros de ses émotions n'est pas chose simple puisqu'il n'y a pas de super-héros sans faille. Batman est aveuglé par le deuil, Iron man par son ego, Hulk par la colère et... Achille par son talon!

L'émotion par définition nous vient du latin *emovere*, dont *e-* (variante de *ex-*) signifie "hors de" et *movere* signifie "mouvement ». Il s'agit donc d'un mouvement qui va de notre monde interne à notre monde externe. Qu'elles soient cognitives, instinctives ou primaires, qu'elles restent à l'intérieur ou qu'elles explosent, les émotions sont cette faille, commune et singulière qui nous rend - Hommes-, dessine nos humeurs, et fait de nous des personnalités uniques et bigarrées.

C'est ce mouvement que nous allons provoquer par une suite d'exercices théâtraux pour ensuite l'analyser, le retourner et pourquoi pas, en rire. Improvisation, expression corporelle et travail de voix seront les outil-levier de nos sensibilités. Car pour mieux gérer ses émotions, encore faut-il pouvoir les saisir à l'instant même où elles nous échappent.

Atelier 5. : Gérer ses émotions à partir du référent ProfilsNuances, E. Bocquet et A. Vanderaa

- ▶ implique d'identifier en premier lieu comment les 4 grands types émotionnels peuvent être à la fois complémentaires et tensionnels
- ▶ consiste à apprendre à réguler dans la vie quotidienne ces émotions en articulant les 3 niveaux de la personne (l'action, la pensée et l'émotion).
- ▶ L'Atelier propose un mode de « gestion des émotions » au moyen d'une grille de décodage (les atouts, les allergies, les écueils et les pistes d'évolution) de chaque type émotionnel.
- ▶ Identifier et comprendre ces 4 « logiques » émotionnelles rejaillit d'emblée sur le climat et la communication au sein d'une équipe.

Atelier 6 : Le Qi gong et les émotions, Anne Maskens

« Qi gong » signifie « mouvement de l'énergie ». Il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) comme outil de prévention au même titre que l'alimentation. En MTC, l'origine des maladies est double, d'une part les maladies qui ont des causes externes et d'autre part celles qui ont des causes internes.

Dans les causes externes sont repris entre autre le climat, le froid, la canicule, le vent l'humidité, l'alimentation, excessive (trop de sucre, trop de sel, trop de graisse cuite etc.), mal adaptée à la constitution de la personne, avariée ou polluée etc.

Dans les causes internes sont reprises les 5 émotions, la peur, la tristesse (l'accablement), la joie, la nostalgie (ruminant) et la colère

Le Qi Gong permet donc de rééquilibrer les excès de chaleur, d'humidité, d'énergie dans les organes. Les pratiques sont innombrables, certaines datent de plusieurs millénaires d'autres sont plus récentes avec toujours la même idée, « préserver la vie qui est en nous »

Durant ce séminaire nous verrons :

- au niveau théorique :
 - a) la correspondance entre les émotions et les 5 organes
 - b) des ponts entre la MTC et les recherches actuelles.
- au niveau pratique
 - la pratique des 5 sons de guérison qui réharmonise l'énergie des organes.
 - plusieurs points d'acupressures qui visent à calmer les émotions
 - exercices respiratoires

Accessible à tous.

Atelier 7 : Atteindre ses objectifs par l'auto coaching : Devenez votre propre coach ..., Claudie Rion

Au quotidien, des obstacles de toutes sortes viennent ralentir notre progression: imprévus, manque de temps ou de ressources, habitudes confortables, les autres ... Et si tous ces obstacles étaient comme des œillères qui nous cachent tout un monde de solutions ? Cette formation de 1H30 en auto-coaching sera votre allié numéro un pour vous dégager de ces contraintes et parvenir au changement souhaité.

Grâce à des outils d'autocoaching efficaces, vous serez plus que jamais en mesure d'avancer dans la direction recherchée et d'atteindre vos objectifs en toute conscience.

N'hésitez plus ... inscrivez-vous ... You can

