

Créer des relations harmonieuses à l'aide de la sagesse orientale

L'approche expérientielle de cette formation est originale : basée sur la médecine chinoise, elle se présente comme un soin favorisant à la fois le bien-être personnel et l'harmonie dans une équipe ; elle peut être vécue en intra ou en inter, avec l'intérêt pour un même service de vivre de nouvelles relations et un nouvel équilibre collectif

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Tout public professionnel : directeurs, managers, équipes commerciales, collaborateurs confrontés à des relations difficiles au sein de leurs équipes ou avec des clients ou désireux de s'adapter à des situations de changement et de gestion de projets

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Considérer l'humain comme la composante essentielle des organisations
- Comprendre et expérimenter les interactions avec son environnement en situation habituelle ou inhabituelle (conflits, remaniement d'équipe, changement)
- Utiliser des outils ancestraux et éprouvés de manière novatrice
- Mieux appréhender ses limites et prévenir les risques liés à la santé

Contenu de la formation

- Mieux comprendre les mécanismes du stress
 - Identifier les causes et les effets du stress (en négatif et en positif)
 - Repérer les différentes sources de stress en fonction des postes assumés par les participants : relations clients difficiles, gestion de projet, périodes de changement, etc.
- Maîtriser son stress
 - Découvrir des techniques pour mieux gérer le stress généré par ses interlocuteurs
 - Acquérir les bases du lâcher-prise face à un stress personnel impactant le travail et la vie en entreprise
- Gagner en efficacité au quotidien et mieux vivre les relations professionnelles
 - Appliquer différentes méthodes corporelles simples à réutiliser dans son contexte professionnel
 - Savoir respirer et se détendre
 - Pratiquer et mettre en place des outils favorisant le bien-être au travail : verbalisation positive, empathie minute, méditation en pleine conscience, cohérence cardiaque

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Une équipe de Consultants formateurs certifiés Fédération de la formation Professionnelle, experts dans le domaine de l'Efficacité professionnelle et du Bien-être au travail

2LP CONSULTING

5 RUE DU CAPITAINE TARRON

75020 PARIS

Email: contact@2lpconsulting.com

Tel: 01 55 29 02 58



Moyens pédagogiques et techniques

- Formation dispensée en présentiel dans une salle permettant des exercices corporels
- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Mises en pratique réalisées au travers du corps et de l'interaction avec les autres participants
- Utilisation de méthodes de Self-défense (Hapkido), Taichichuan, Do-In, Tuina et Qi Qong.
- Quiz en salle
- Documents supports de formation projetés et mis à disposition sur l'extranet de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation