

Développer son agilité au quotidien grâce aux techniques du qi gong.

Cette formation vous permettra de renforcer vos potentialités en « vous » créant des conditions optimales de réussite. Vous pourrez libérer et apprivoiser votre énergie grâce à des techniques simples de qi gong, pour gagner en efficacité et en bien-être dans un contexte professionnel.

Descriptif

Le plus : perception quasi-instantanée des bénéfices des techniques proposées,

Cette formation propose de transmettre une série de mises en mouvement simples et accessibles à tous, inspirés du qi gong. Le qi gong est une pratique d'origine chinoise, dont l'optique est de » libérer l'énergie et d'harmoniser la relation entre le corps et l'esprit « ,

Modules d'initiation au qi gong adapté à des situations professionnelles,

La formatrice allie sa connaissance de l'entreprise et son expertise en qi gong, discipline qu'elle pratique depuis plus de 10 ans, et pour laquelle elle a un certificat de qualification professionnel.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes de travail de la formation

1. Se connecter à soi et à son environnement

Prendre conscience de son corps,

Etre à l'écoute de ses besoins physiologiques,

S'approprier les notions d'agilité et d'équilibre,

Aiguiser sa capacité d'observation et d'écoute,

Se détendre en relâchant le mental pour favoriser la qualité de présence.

2. Rendre sa relation aux autres plus fluide

Adopter une posture juste par rapport à la situation,

Augmenter sa réceptivité à l'autre,

S'affirmer en souplesse en étant attentif à la « forme ».

Allier son mental, sa volonté propre et ses émotions,

Agir en congruence : « faire ce qu'on dit et dire ce que l'on fait »,

3. Mieux gérer son stress en gérant son énergie

Détecter la nature de son énergie à un instant donné, identifier son état.

Ajuster sa jauge d'énergie en fonction des enjeux présents et à venir,

Se connecter aux sensations de bien-être,

Se dynamiser et s'auto-motiver,

Retrouver de la sérénité et se ressourcer.

4. Développer sa flexibilité face aux changements

Prendre conscience de ses émotions et/ou de ses tensions et les accepter comme telles,

Discerner ses marges de manoeuvre de ce qui ne peut être changé,

Diminuer ses propres crispations pour préserver son énergie,

Adopter la « juste posture » entre action et réflexion, dynamisme et sérénité.

5. Vers une « énergie durable »

Prendre soin de son énergie en respectant ses limites personnelles, et celles des autres,

Augmenter dans la durée ses capacités de discernement et de prise de recul,

Introduire une dose de passion dans son activité !

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/mobiliser-son-energie-au-quotidien.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

Etablir son plan de développement personnel.

Méthode pédagogique

Expérientiel : pratique de mouvements en individuel, en binôme et en groupe,
Débriefs et échanges entre participants,
Transposition dans l'environnement de chacun,
Utilisation de techniques de créativité.