

Concentré de Santé



Bien être pour bien faire

Concilier bien-être et performance collective ? C'est possible !

Comment ? En apportant le support indispensable aux salariés de l'entreprise sur :

- l'évolution de la culture prévention santé des collaborateurs
- le processus d'amélioration du capital santé et de la performance collective

Concentré de Santé accompagne les entreprises pour développer une véritable dynamique de santé en sensibilisant les salariés à prendre en mains leur bien-être.

Concentré de Santé est une approche holistique de la santé favorisant le bien-être et la qualité de vie au travail

Un programme d'éducation à la santé, animé par des professionnels extérieurs à l'entreprise (Médecins, psychologues, professionnels de la santé, formateurs, consultants, experts), en format conférences, échanges et cours, abordant les thématiques suivantes :

- Nutrition
- Sommeil
- Respiration
- Psychologie

Un programme d'entraînement au bien-être - centré sur la découverte et l'approfondissement des pratiques - animé par des professionnels extérieurs à l'entreprise (Professionnels de la santé, formateurs), en format :

- Formations
- Ateliers
- Cours réguliers
- Coaching individuel

Une assistance pour accompagner les salariés en difficulté (médiation, coaching)

Calendrier formations & ateliers inter-entreprises
2ème semestre 2014



Respirer en conscience (méthode Vital'Respir)

07/06* - 05/07 - 12/07* - 06/09 - 04/10* - 8/11 - 6/12* (* ateliers)

La **RESPIRATION**, fonction importante et méconnue, nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son bon fonctionnement, voire sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. Venez découvrir les bénéfiques et les pratiques de la **Respirologie** et explorer la méthode **Vital Respir** avec des professionnels certifiés, qui en ont exploré toutes les facettes et modélisé l'usage. Nous en partagerons les mécanismes, ainsi que leurs effets sur la santé, la gestion des émotions, les attitudes et comportements, l'ergonomie des gestes quotidiens (effort, repos, tonus utilisé).

PROGRAMME :

- Anatomie du système respiratoire et repérage corporel (colonne vertébrale, cage thoracique, voies respiratoires, poumons, muscles respiratoires)
- Pratiques de la respiration consciente simple (prise de conscience du schéma corporel appliqué à la respirologie). Exercices solo, à deux, test des cycles respiratoires spontanés
- Physiologie du système respiratoire (les échanges gazeux, le circuit de l'oxygène dans la circulation sanguine, les muscles et les tissus)
- Exercices de concentration sur la respiration et pratiques orientales (Pranayama du Yoga indien, le souffle dans les méditations bouddhiste, Asie du Sud-Est et Zen Japonaise « Bompu Zen »)
- Exercices personnalisés
- Partage d'expériences et questions-réponses



Développer vitalité et efficacité

14/06 - 13/09 - 11/10 - 15/11 - 20/12

Dans un contexte en crise, il y a nécessité de mieux s'armer pour faire face aux nombreuses contraintes et pressions de l'environnement et éviter stress chronique, anxiété, perte d'efficacité. La nouvelle donne est lancée : savoir être serein, confiant et actif !

Le temps d'une journée, venez apprendre à vous détendre, vous ressourcer, vous stimuler, à cultiver votre vigilance, aiguïser votre efficacité.

PROGRAMME :

- Introduction : conjuguer efficacité et vitalité
- Identifier les facteurs perturbants et les réactions au stress
- Les sources d'amélioration - Développer l'attention sans tension
 - La respiration
 - Savoir se détendre
 - Savoir récupérer rapidement
 - Savoir se stimuler
- Les facteurs d'équilibre
 - Les techniques de relaxation
 - La physiologie du sommeil
 - Les bases de la nutrition
- Rédaction de son programme personnel « Vitalité »



Gérer stress et émotions par la relaxation

28/06 - 20/09 - 18/10 - 29/11 - 27/12

Apprendre à gérer ses émotions, à savoir réagir devant des situations difficiles, à expérimenter des techniques, à connaître des moyens à mettre en œuvre pour ne plus subir nos émotions négatives qui jouent un rôle majeur dans le maintien de la souffrance psychologique.

PROGRAMME :

- Définitions du stress et de l'émotion
- Les émotions dans l'anxiété
- Les émotions négatives : le cercle vicieux
- Neurobiologie des émotions
- Psychologie des émotions
- La régulation des émotions
- La relaxation comme outil de gestion des émotions
- Techniques de relaxation, de méditation et de visualisation



Entraînement individuel à la Cohérence Cardiaque - *Sur rendez-vous*

Mettez-vous au diapason avec votre cœur pour rendre plus pertinentes vos réponses au stress, ne pas vous laisser submerger par vos émotions, développer sérénité, vigilance et efficacité.

UN MODULE THÉRAPEUTIQUE EN 10 SÉANCES D'UNE HEURE, EN INDIVIDUEL

CONTENU :

L'accompagnement inclut des exercices guidés et mesurés avec l'outil biofeedback, dans un cycle de 4 techniques de base :

- Contrôle respiratoire
- Relaxation musculaire
- Méditation de pleine conscience
- Visualisation

Le processus d'accompagnement :

1- Informations sur la pratique et évaluation de départ (1h) 2- Pratique + mesure + plan d'actions (8h) 3- Approfondissement (1h) 4- Evaluation globale (1h)

Méthode pédagogique

Les formations comportent des apports théoriques et méthodologiques, de nombreux exercices pratiques favorisant l'appropriation, du feed-back à deux et en groupe. Les participants repartent avec une méthodologie et des outils concrets utilisables au quotidien.

Modalités

Les horaires des formations sont de 9h00 à 18h00 ; ceux des ateliers sont de 14h00 à 18h00.
Prévoir une tenue souple et confortable.
Les déjeuners sont à la charge du participant.

Lieu et tarifs

Les formations et ateliers ont lieu à Paris 14ème. Le lieu est confirmé à l'inscription.

Prix pour les formations d'une journée : Prise en charge par l'entreprise : 250 € HT - Prise en charge individuelle : 120 € TTC (hors déjeuner)

Entraînement individuel à la cohérence cardiaque - Module thérapeutique de 10 séances d'une heure :
Prise en charge par l'entreprise : 1 500 € HT - Prise en charge individuelle : 700 €

Coaching : renseignement sur demande

Formatrice et coordinatrice des programmes



Agnès Overli. Consultante, coach et formatrice, elle accompagne les entreprises dans le développement du leadership des managers et du mieux-être au travail. Thérapeute psycho-corporelle, praticienne en Respirologie, en Psychosynthèse, en gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque, elle a créé Concentré de Santé™ : des programmes d'éducation à la santé - pour les entreprises et les particuliers - pour prendre en mains son bien-être et augmenter son capital santé-vitalité, développer vigilance et efficacité.

Sur demande, les formations peuvent se dérouler en intra-entreprise, dans un format de 2 jours.

Autres thématiques, en intra-entreprise :

- « Equilibre vie professionnelle / vie personnelle »
- « Intelligence émotionnelle et relationnelle »
- « Prévention et gestion des conflits »
- « Gérer, dépasser et anticiper les situations de crise »
- « Développer les qualités relationnelles pour une communication efficace »

Pour tout renseignement sur ces formations, contactez :

Agnès OVERLI

06 87 06 54 72 - 01 55 60 23 96

agnes.overli@100ways.net - www.100ways.net

<http://agnes-overli.typepad.com/blog/>

