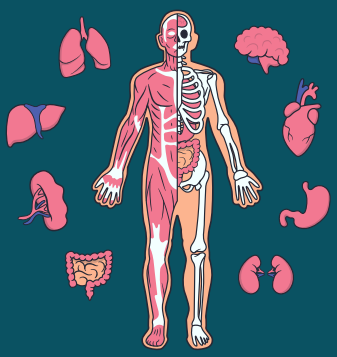
PROGRAMME DE FORMATION

Libérez vous du Stress et des Douleurs pour Plus de Sérénité et d'Efficacité !



IBL COACHING & COMPETENCES
version du 15/02/2025 - Copyright 2025 IBL Coaching & Compétences

Kinésiologie et Bien-être

Le stress, les tensions musculaires et les douleurs chroniques sont des réalités du monde du travail qui impactent la santé, la concentration et la productivité.

La kinésiologie, en associant écoute du corps, gestion du stress et techniques corporelles, offre des outils concrets pour :

- *Diminuer le stress et l'anxiété en apaisant le système nerveux*
- *Réduire les douleurs et tensions physiques (dos, nuque, crispations musculaires)*
- *Améliorer la communication et la gestion des émotions*
- *Accroître la concentration et la performance*
- *Gagner en bien-être global pour une meilleure qualité de vie au travail*

Cette formation vous apporte des solutions pratiques et accessibles pour retrouver équilibre, sérénité et énergie au quotidien.

Pré-requis

Aucun

Public visé

- Toute personne active souhaitant améliorer son bien-être au travail
- Les salariés du secteur privé et public

Durée et organisation de la formation

- Dates et horaires : À déterminer en fonction des disponibilités
- Durée : 1 journée (7 heures)
- Lieu : à définir selon la zone géographique souhaitée
- Nombre de stagiaires : 4 minimum - 10 maximum
- Coût de la formation (prestation exonérée de TVA, article 261-4-4a du CGI) :
  - Intra-entreprise : 1400 € HT
  - Inter-entreprise : 400 € HT / pers

Délai d'accès, modalités d'accompagnement et d'assistance

- Réponse aux demandes sous 24 heures (jours ouvrés)
- Délai de mise en place de la formation : environ 15 jours
- Date de formation déterminée selon les besoins des stagiaires
- Modalités d'accompagnement : Présentiel avec exercices pratiques
- Durée d'accompagnement : 7 heures
- Assistance stagiaire : Disponible par mail, téléphone ou visioconférence avant et après la formation

Kinésiologie et Bien-être

Objectifs pédagogiques

- Identifier et comprendre les sources de stress et leurs effets physiques et émotionnels
- Mieux communiquer en intégrant l'impact des émotions
- Découvrir et expérimenter les bases de la kinésiologie
- Appliquer des techniques simples pour soulager le stress et les douleurs corporelles
- Intégrer ces pratiques au travail pour améliorer bien-être et productivité

Contenu de la formation

🕘 Matinée : Comprendre et gérer le stress grâce à la kinésiologie

1️⃣ Accueil et introduction (30 min)
- Présentation des participants et du programme
- Définition des attentes et objectifs

2️⃣ Décrypter le stress : causes et impacts (1h)
- Mécanismes du stress
- Symptômes physiques et émotionnels
- Conséquences sur la santé et la performance

3️⃣ Émotions et communication : mieux interagir (1h)
- Identification des émotions et leur impact
- Stratégies pour une communication plus fluide et sereine

☕ Pause

4️⃣ Découverte de la kinésiologie (1h)
- Origines et principes fondamentaux
- Lien entre corps, émotions et énergie

5️⃣ Exercices pratiques : premiers pas en kinésiologie (1h)
- Démonstration de techniques clés
- Exercices de mise en situation

🥗 Pause déjeuner

🕒 Après-midi : La kinésiologie appliquée au bien-être au travail

6️⃣ La kinésiologie au service du bien-être au travail (1h)
- Impact du stress sur la productivité
- Comment la kinésiologie peut aider à mieux gérer les tensions et douleurs

7️⃣ Techniques pratiques pour le bien-être et la détente (1h)
- Exercices corporels et énergétiques simples
- Techniques d'auto-régulation du stress et de la douleur

8️⃣ Performance et bien-être : un duo gagnant (1h)
- Le lien entre bien-être et efficacité professionnelle
- Stratégies d'intégration en milieu de travail

9️⃣ Q&R et plan d'action personnalisé (30 min)
- Échanges sur les pratiques adaptées à chaque contexte professionnel
- Élaboration d'un mini-plan d'application

🎯 Clôture et synthèse (30 min)
- Recueil des apprentissages clés
- Distribution de supports et ressources complémentaires

Encadrante pédagogique et technique
Angélique Bonneau, formatrice / Consultante en "Touch For Health" en kinésiologie

Certificat n°6523951-880611513005-6424203 délivré par l'IKC
Expériences et compétences
- Accompagnement de particuliers en kinésiologie au sein du cabinet Le GrandLieu à Bouaye
- Animation d'ateliers et formations en toucher relationnel dans le secteur médico-social en Pays de Loire
- Animation d'ateliers et formations en entreprise : Gestes et postures et Kinésiologie au service du bien-être au travail

Moyens et méthodes pédagogiques
Moyens pédagogiques
- Supports théoriques
- Échanges et discussions
- Séances de questions/réponses
- Mises en situation et ateliers pratiques
- Travail collaboratif et co-construction

Moyens techniques
- Vidéoprojecteur
- Paperboard
- Connexion Internet
- Ordinateur portable
- Tables et chaises

Évaluation et validation de la formation
Modalités d'évaluation
- Questionnaire sur les attentes des stagiaires en amont de la formation
- Auto-évaluation avant et après la formation
- Bilan de fin de formation et élaboration d'un plan d'action individuel
- Livrables : supports de formation et synthèse des acquis

Kinésiologie et Bien-être

Sanction

- Questionnaire de satisfaction
- Feuille d'émargement
- Attestation de suivi et de fin de formation

Accessibilité

Afin de garantir un accès adapté à tous les bénéficiaires, des aménagements spécifiques peuvent être proposés (supports adaptés, formation en petit groupe, accompagnement individualisé). Pour toute demande spécifique, merci de contacter

Isabelle Bourdier
📞 06 95 95 51 25
✉️i.bourdier@ibl-coaching.com

Les + de la formation : Pourquoi choisir ce programme ?

🔥 Une approche unique alliant neurosciences, relaxation et techniques corporelles adaptées au monde professionnel

🤝Des exercices concrets et faciles à reproduire pour un impact immédiat

🎯Un format dynamique et interactif : alternance entre théorie, pratiques et mises en situation

🗂️Un livret de ressources pour prolonger les bienfaits après la formation

💡 Un accompagnement sur-mesure avec des conseils personnalisés en fonction des problématiques des participants

Grâce à cette journée immersive, vous repartirez avec des clés essentielles pour mieux gérer votre stress, apaiser vos douleurs et retrouver énergie et sérénité dans votre quotidien professionnel.

Coaching & IBL Compétences

Kinésiologie et Bien-être

Informations de contact
IBL COACHING & COMPÉTENCES
📍 21 route de la Jouetterie-Cresne, 44830 BOUAYE
📞 06 95 95 51 25
✉️ contact@ibl-coaching.com
🌐 www.ibl-coaching.com
SIRET : 88922522300011 - Numéro d'activité : 52440915244