

Construire une écologie de soi soutenable et durable

Cette formation s'adresse à tout professionnel souhaitant cultiver son équilibre vital dans son environnement personnel et professionnel.

Objectif de la formation :

- Acquérir des outils d'équilibre de vie et de management de soi pour développer une santé personnelle et professionnelle durable.
- Apprendre à concevoir une écologie de soi permettant un équilibre harmonieux entre vie professionnelle et personnelle.
- Cultiver une posture managériale accompagnante grâce à des attitudes favorisant le calme, la clarté et la créativité dans des environnements incertains, complexes et en constante évolution.

A l'issue de la formation, les participants auront :

- Une compréhension claire de leurs priorités personnelles et professionnelles.
- Des outils concrets pour gérer leur équilibre de vie et leurs émotions.
- Une posture managériale renforcée, leur permettant d'évoluer avec sérénité et créativité dans des environnements complexes.

Public :

Professionnels et accompagnateurs du changement souhaitant renforcer leur équilibre personnel et professionnel en intégrant des approches régénératives dans des environnements complexes et variés.

Modalités de formation :

Format : en présentiel.

Durée : 3 jours ½ (24,50 heures).

Pré-requis :

Aucun prérequis nécessaire.

Être motivé à expérimenter des approches innovantes combinant introspection, pratiques corporelles et observation du vivant, sans nécessité de compétences techniques préalables.

Tarifs

Intra : contactez-moi.

Délai d'accès de la formation : de 48h à 2 mois en fonction du financement demandé.

Démarche Pédagogique :

- **Exercices pratiques et introspectifs** : Activités guidées pour explorer ses besoins, limites et aspirations.
- **Partage d'expériences** : Échanges en sous-groupes pour enrichir l'apprentissage collectif et identifier des pratiques inspirantes.
- **Apports théoriques** : Présentation des concepts clés par des supports synthétiques.
- **Mise en application concrète** : Expérimentation directe de techniques comme la respiration, la relaxation, et l'éveil sensoriel, suivie de feedback immédiat.
- **Méthodologie active** : Approche co-constructive pour élaborer un plan d'action réaliste, impliquant réflexions individuelles et contributions collectives.

Construire une écologie de soi soutenable et durable

Objectifs pédagogiques :

- Définir son projet d'équilibre de vie à travers une réflexion personnelle et professionnelle approfondie.
- Identifier les 4 piliers de l'écologie de soi et repérer leur rôle dans la construction et le maintien d'un équilibre durable.
- Conduire une analyse de gestion du temps pour mieux aligner ses priorités avec ses valeurs et missions.
- Expérimenter et intégrer des pratiques concrètes dans son quotidien pour améliorer son bien-être global.
- Élaborer un plan d'action réaliste pour inscrire durablement de nouvelles pratiques dans son quotidien.

Contenus :

L'exploration motivations, ressources, alignement :

- Mes besoins, mes limites, mes aspirations.
- Etats désirés pour se donner un cap et éclairer sa vision.
- L'alignement projet-valeurs.

Les 4 piliers de l'écologie de soi :

- Alimentation du corps, respiration, gestion de la vitalité.
- Mouvement et conscience corporelle.
- Alimentation de l'esprit, émotions, pensées et actions.
- Régénération, repos, sommeil, et routines favorisant la récupération.
- Interactions entre ces piliers et impact sur l'équilibre global.

Le temps comme allié :

- Freins, leviers et opportunités pour mieux gérer son temps.
- Le temps comme boussole du cœur, comme espace de choix.

Mise des pratiques concrètes de santé :

- Techniques de respiration et de relaxation pour réduire le stress.
- Routines quotidiennes pour favoriser l'équilibre corps-esprit.
- Protocoles d'éveil des sens pour renforcer la présence et la concentration.

Plan d'action

- Etapes pour structurer un plan d'action aligné sur ses priorités.
- Stratégies pour inscrire durablement ces nouvelles pratiques dans son quotidien.
- Suivi personnel pour mesurer les progrès.

Construire une écologie de soi soutenable et durable

Modalités d'évaluation :

- **Positionnement** : Au démarrage de la formation, chaque participant est invité à remplir une grille de d'auto-positionnement pour identifier ses compétences.
- **Evaluation** : La formation est conçue pour favoriser l'apprentissage par l'expérimentation et l'interaction.
- **Pendant la formation** : L'évaluation des acquis se déroule selon les modalités suivantes : Exercices, mises en situations, apports par le formateur, des pairs et auto-évaluation des participants. Co-construction d'outils pratiques pour ancrer les apprentissages.
- **En fin de formation** : Chaque participant complète une grille d'auto-évaluation des compétences acquises, basée sur les objectifs pédagogiques. Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire, accompagnée d'une attestation de présence transmise au commanditaire.
- **Suivi** : À l'issue de la formation, les participants sont invités à formaliser un plan personnel de progrès à l'aide du passeport formation remis pendant la session. Dans les 3 mois suivant la formation, un questionnaire de suivi est envoyé par mail pour évaluer l'impact de la formation et les résultats obtenus par rapport aux objectifs fixés.

Accessibilité de la formation :

Effisens s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de cette formation à tous. Les adaptations peuvent être individuelles ou collectives. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription vos besoins particuliers. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur. Pour toutes informations complémentaires relatives au handicap, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHFP ou prendre contact avec Véronique Macé par mail : v.chauvin@effisens-coaching.fr.