

## Formation Brain Gym : Associer santé et bien être au travail

<b>Durée :</b>	2.0 jour(s)
<b>Objectifs :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer son potentiel Sante/bien-être au travail</li> <li>• Découvrir des techniques de libérations de stress</li> <li>• Optimiser son efficacité sans s'épuiser</li> <li>• Pratiquer des exercices de respiration pour augmenter son efficacité</li> </ul>
<b>Public :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout public.</li> </ul>
<b>Prérequis :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun</li> </ul>
<b>Modalités et moyens pédagogiques</b>	<p>Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session</p> <p>Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran</p> <p>Portail web: <a href="http://maformation.vaelia.fr">maformation.vaelia.fr</a></p>
<b>Modalités d'évaluation</b>	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
<b>Moyens d'encadrement</b>	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
<b>Satisfaction globale :</b>	<p>4.83/5</p> <p><i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i></p>

## Jour 1

### Développer son potentiel Sante/bien-être au travail

- Pratiquer des exercices corporels et oculaires qui stimulent le cerveau et créent de nouveaux circuits neurologiques (Prouvé sur IRM). Cette méthode est reconnue parmi les meilleures techniques d'apprentissage favorisant la concentration, la mémorisation, l'intégration, la compréhension, l'expression...
- Découvrir des techniques de libérations de stress pour diminuer la charge émotionnelle et être plus objectif.
- Comprendre la complémentarité visuel/auditif pour se libérer des freins et des blocages (peurs, obsessions, culpabilité, épuisement, débordement émotionnel...)
- Comment agir sur la libération des phobies et les attitudes de vie négatives (technique brève et indolore du Dr Roger Callahan psychologue clinicien).

## Jour 2

### Optimisez votre efficacité sans s'épuiser

- A quel type de personnalité appartenez-vous : horizontal (énergie yin), vertical (énergie yang), oblique (énergie positive) ?
- Apprenez comment votre vie est basée sur ces trois axes (le choix d'une profession ou d'un partenaire, vos habiletés manuelles et artistiques, vos capacités intellectuelles, sont puissamment influencées par la collaboration entre ces lignes).
- Identifiez votre cerveau dominant pour découvrir les forces et les faiblesses inconscientes de votre être.
- Rôles et caractéristiques des lignes concernant le ressenti cellulaire, les organes cibles du stress, les dépendances alimentaires, etc.
- Équilibrez le cerveau par la répartition des énergies des trois étages (cerveau reptilien, limbique, cortex).

Exercices de respirations spécifiques à chaque étage du cerveau d'une efficacité remarquable pour la gestion du stress et des dépendances.