



Fiche programme

« Trouver le bon rythme »

version 1 – Septembre 2024

PUBLIC VISÉ PAR L'ACTION	PRÉREQUIS ET PRÉREQUIS TECHNIQUES
Salariés d'entreprises, insituitions, administrations	Prérequis : Aucun prérequis.
Dispositions pratiques 15 personnes maximum	Durée de la formation 3 heures par session de formation
Horaires de la formation Une session de 3 heures	Date de la formation A définir

Objectifs de l'action

- S'intéresser à une approche globale de notre équilibre intérieur
- Explorer les ressources présentes dans nos sphères de vie
- Normaliser nos ressources et difficultés dans notre ligne de vie
- Examiner l'importance de l'association psycho-corporelle au quotidien
- S'initier et expérimenter la cohérence cardiaque
- Reconnaître les éléments nécessaires à la création d'habitude
- Pratiquer une technique favorisant la création d'habitudes
- Expérimenter des techniques corporelles d'activation des intentions

A l'issue de l'atelier : Les participants auront pu aborder une approche globale de leur équilibre intérieur. Ils se seront initiés à des techniques et stratégies permettant de développer et de maintenir un bon rythme de vie.

GAPEN PSY – Sylvain GARCIN

Immatriculée au répertoire des entreprises et établissements de l'INSEE sous le numéro SIRET : 79426366500034 - APE : 8690F 4, Cours La Doucette – 05000 GAP - garcin.sylvain@gmail.com – 06 74 08 37 90 - <https://www.sylvaingarcin.fr>

NDA 93050100705 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Fiche programme

Programme Détaillé

Déroulement type d'un atelier de travail sur les ressources	Contenu de la formation	Durée
Mise en place de l'atelier	Présentation du formateur, des participants Présentation des différents moments de l'atelier	15 min
L'équilibre entre ressources et difficultés	Il s'agit ici de comprendre l'importance des ressources dans notre équilibre personnel.	45 min
L'équilibre de nos sphères de vie	L'objectif est d'apprendre à détecter les difficultés et ressources dans nos sphères de vie	45 min
La normalisation	Faire le lien entre notre situation actuelle et les expériences vécues au quotidien	45 min
L'association psycho-corporelle	Une présentation de l'intérêt des pratiques psycho-corporelles afin d'assurer notre équilibre interne	30 min
Le scan corporel	Cette technique de relaxation guidée permet de se connecter rapidement à ses sensations corporelles afin de dénouer les tensions et de retrouver le calme intérieurement. Elle est présentée et guidée par le formateur mais peut être ensuite reproduite chez soi	30 min
La création d'habitude	Cette séquence vise à comprendre comment se crée une habitude, quels sont les freins à sa création, et d'expérimenter une technique de planification simple facilitant la création et le maintien des habitudes.	1 h
La cohérence cardiaque	Cette méthode permet de réguler le système nerveux parasympathique. Très facile à mettre en pratique dans sa routine quotidienne, elle permet de renforcer le tonus du nerf vague. Concrètement, elle apporte une réduction de l'anxiété. Elle s'appuie sur une régulation des cycles de respiration. Les participants qui le souhaitent pourront s'entraîner en utilisant le logiciel de retro feedback du formateur. Au quotidien, des applications gratuites permettent de reproduire les exercices de cohérence cardiaque sans difficulté en toute autonomie.	1 h
Routine corporelle	Expérimenter 2 techniques corporelles d'activation des intentions. L'objectif est de relier des mouvements corporels avec des postures mentales afin d'activer des intentions journalières, en vue d'une situation, d'une réunion, de l'atteinte d'un objectif	1 h
Clôture de l'atelier	Retour du formateur sur l'atelier Retour des participants	30 min



Fiche programme

Moyens pédagogiques	Méthodes pédagogiques
Un tableau, ordinateur, accès internet si besoin Locaux de l'institution Une salle avec des chaises disposées en cercle Logiciel de Cardio Feedback	Au préalable, une fiche de positionnement se transmise aux participants afin de connaître leurs attentes leurs connaissances sur le sujet Échanges avec les participants Apports théoriques Utilisation d'un logiciel Distribution à la fin de l'atelier d'une fiche récapitulant les différentes techniques

Formateur : Psychologue du travail - M Sylvain Garcin (formateur référent handicap). 4b cours Ladoucette 05000 GAP. Tel : 07 49 50 27 30 - E-mail : garcin.sylvain@gmail.com

Modalités de suivi et d'évaluation de l'action

- Les participants signent une feuille d'émargement attestant de leur présence.
- Évaluation finale de l'action à chaud à l'issue des 3 sessions via un questionnaire de satisfaction
- Évaluation des acquis au regard de l'action « à froid » à 3 mois *via* un questionnaire.

Coût

Cet atelier est au tarif de 800 € TTC en intra-entreprise hors frais de déplacement.

GAPEN PSY – Sylvain GARCIN

Immatriculée au répertoire des entreprises et établissements de l'INSEE sous le numéro SIRET : 79426366500034 - APE : 8690F 4, Cours La Doucette – 05000 GAP - garcin.sylvain@gmail.com – 06 74 08 37 90 - <https://www.sylvaingarcin.fr>

NDA 93050100705 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État