



Conférences & Ateliers Vitalité

Adoptons les bons réflexes pour vivre pleinement notre potentiel !

Introduction

Les conférences et ateliers vitalité de Momentum sensibilisent vos collaborateurs à des concepts clés, simples et responsables, qui les aident à vivre pleinement leur potentiel. Courts, faciles à intégrer dans un planning chargé, ils constituent des « coups de projecteurs » sur des thématiques précises liées au bien-être et à la qualité de vie : communication efficace ; découverte de soi et croissance ; gestion du stress - yoga et mindfulness ; nutrition. Axées sur l'épanouissement de chacun, la santé, les relations interpersonnelles, ces sessions découverte sont tout à fait pertinentes dans le cadre d'une démarche de développement durable et également de prévention du burn-out.

-Communiquer efficacement avec notre entourage, exprimer nos besoins de manière assertive sans agresser, gérer les conflits sans perdant, nous permet de réduire le stress et d'atteindre nos objectifs plus facilement.

-Mieux se connaître, prendre conscience de nos comportements, identifier et gérer nos émotions nous permet de mieux communiquer avec notre entourage, de préserver notre niveau d'énergie et de « grandir ».

-Gestion du stress, yoga et pleine conscience : un peu de théorie pour comprendre ce qu'est le stress. Ensuite, grâce à un yoga simple et efficace et/ou à la méditation, nous apprenons à quitter le mode « pilote automatique ». Nous redevenons acteurs de notre vie et intégrons des outils, qui, avec la pratique, renforcent notre système immunitaire et nerveux.

-Enfin, adopter une alimentation gourmande et consciente -sans régime- permet d'éviter carences ou excès, de conserver ou de recouvrer une bonne santé physique et un bon moral, ainsi qu'un bon niveau d'énergie.

Les ateliers vitalité sont constitués de différents modules au choix, et peuvent être personnalisés au niveau du contenu, comme au niveau du format (horaires et durée). Selon le thème et la durée, ils mêlent théorie et pratique grâce à des mises en situations, questionnaires d'auto-évaluation, exercices...

Nous pouvons combiner ou encore créer différents thèmes/modules pour réaliser une solution vitalité qui corresponde exactement à vos attentes. Sollicitez nous.

Momentum se présente



Véronique Pillot
Dirigeante de Momentum
Formatrice & Coach

La mission de Momentum ? Stimuler les potentiels, révéler les talents et optimiser les compétences grâce à des parcours personnalisés de formation et de coaching.

Après plus de 15 ans d'expérience en entreprise dans le commercial, en tant que Business developer notamment, j'ai eu envie de transmettre mes connaissances et mon savoir-faire. J'ai choisi d'en faire mon métier et j'ai créé Momentum, spécialiste en Développement des Hommes et des Organisations. J'accompagne les entreprises et leurs collaborateurs dans les domaines de la vente, de la communication, du management et du bien-vivre au travail.

Mon approche est pluridisciplinaire pour une efficacité maximale. De formation universitaire (Maîtrise LEA), praticienne en Programmation Neurolinguistique (PNL – Institut Ressources), business coach certifiée (Coaching Square), Conseillère en Nutrition Humaine (certifiée CERDEN - Centre Européen de Recherche, Développement et Enseignement en Nutrition et Nutrithérapie) J'enseigne également le yoga et la mindfulness (Cherdi Kala Yoga International).

Les programmes Nutrition

Bien manger ça veut dire quoi ? ça sert à quoi ? Quel lien entre alimentation et santé ?

Entre les conseils de la presse, les avis des collègues et des amis, les bonnes vieilles habitudes que l'on n'a jamais remises en question, et les incantations de la publicité... On entend tout et son contraire. Comment s'y retrouver ? Ce que l'on mange impacte bel et bien notre santé, notre humeur, nos capacités physiques et intellectuelles.

Momentum vous guide à travers des concepts novateurs qui ont fait leurs preuves, et vous apporte des conseils novateurs, simples, faciles à mettre en pratique.

Le petit déjeuner vitalité



Un « p'tit noir » et ça roule ?

Le petit déjeuner est une étape indispensable pour nous permettre de partir du bon pied et de nous maintenir en forme pour la journée. Mais Nos petits déjeuners traditionnels sont-ils vitalisants ? Nous les analyserons ensemble et en tirerons quelques recommandations clés. Nous lèverons le voile sur les mythes et idées reçues, et découvrirons des concepts novateurs, fiables, faciles à appliquer pour optimiser notre alimentation.

La vitalité à pleines dents tout au long de la journée



« Je ne comprends pas, j'ai un coup de barre terrible vers 11h. »

« Manger 5 fruits et légumes par jour ? Mais c'est énorme ! comment je vais caser tout ça dans mon frigo, dans mon agenda, et dans mon estomac ? »

« Le soir ? Alors, là, c'est simple : qui dort dîne. quelques feuilles de salade et bonne nuit ! »

« Sur le coup des 16-17h j'ai une faim de loup. Je me jette sur tout ce que je trouve. Pour compenser, je saute le repas du soir. »

Ces remarques vous parlent ? Vous trouverez dans cet atelier de quoi optimiser votre mode d'alimentation en profondeur, du petit-déjeuner au dîner en passant par la lunch box et les pièges du resto.

L'histoire de l'alimentation humaine



Comment se nourrissait-on pendant la préhistoire, au moyen-âge, dans les temps modernes, après la révolution industrielle... ?

Quels aliments sont apparus quand ? Comment ? A quoi servaient-ils et comment étaient-ils consommés ?

Quelles conséquences ont eu ces changements de modes alimentaires au fil des siècles sur notre santé ? Aujourd'hui où en sommes-nous ?

Cet atelier riche en anecdotes, en faits et en chiffres, apporte un éclairage sur l'évolution de nos modes d'alimentation et explique le cheminement parcouru jusqu'à nos habitudes alimentaires actuelles.

Mystères et trésors de notre intestin



L'intestin notre deuxième cerveau ? Et bien oui, c'est maintenant prouvé, il n'y a pas que dans notre cerveau que l'on trouve des neurones ! les récentes découvertes en médecine posent des questions intéressantes sur notre rapport à cet organe mal aimé alors qu'il serait justement un maillon essentiel de notre bonne santé. Il serait même impliqué dans nombre de nos problèmes dont surpoids, fatigue chronique, allergies, maladies dégénératives...

Nous lèverons le voile sur ses fonctions multiples et ses caractéristiques et nous vous apporterons de précieux conseils pour faire de votre intestin votre « Best Friend Forever » !

Le sucre : la vie en rose ?



A l'heure où l'obésité et le cortège de maladies qui y sont liées font des ravages dans le monde entier (600 millions d'obèses dans le monde, la moitié de la population belge en surcharge pondérale et 1,5 million d'obèses), la question se pose de manière pressante : d'où vient le problème ?

Le sucre occupe la première place au banc des accusés. Sans parler des confiseries, il est omniprésent dans notre alimentation sous forme insoupçonnable, bien caché. Comment agit-il sur notre santé, comment se fait-il que nous en soyons si « accros », où se cache-t-il ? si ses effets nocifs semblent si évidents pourquoi ne pas en limiter l'utilisation ?

Les programmes « pleine conscience et gestion du stress »

La gestion du stress, ça se vit, ça se pratique ! nous mêlons donc théorie et exercices de respiration, séances de méditation, et/ou yoga tout au long de cette série.

La pleine conscience est un élément majeur pour quitter « le mode pilote automatique » que nous imposent nos vies trépidantes et stressantes. Pour cela il faut s'arrêter et prendre du temps. Pas de panique, c'est un excellent investissement : plus vous pratiquerez, plus vous constaterez combien ces séances, même courtes (15mn régulièrement peut changer la donne), boostent votre efficacité.

Ces ateliers vous permettent donc de créer votre propre « boîte à outils » anti-stress et vous aident à plusieurs niveaux :

- Faire le point sur votre rapport au stress. Prendre conscience de vos points forts et de vos points à travailler.
- Intégrer différentes techniques de respiration et selon la technique choisie vous apaiser, récupérer, nous énerger...
- Vous initier à un parcours de yoga-méditation-relaxation, simple et efficace, facile à refaire seul. Idéalement, nous préconisons 8 séances consécutives.

Comprendre le stress



Une pincée de théorie pour démarrer la série

- Grâce aux neurosciences comprendre comment le stress survient, comment il impacte notre vie, notre fonctionnement biologique, et quelles en sont les conséquences.
- Éliminer les stratégies antistress nocives ou inefficaces et découvrir des stratégies qui « marchent ».
- Comment la pleine conscience agit-elle concrètement sur notre état de stress ?

Méditation accompagnée

Yoga et mindfulness



Sortons les tapis et passons à l'action !

Nous nous inspirons du Yoga kundalini, un yoga puissant et pourtant simple qui, pratiqué régulièrement, a un impact rapide et concret sur le système nerveux.

Pas de pré-requis. Les postures sélectionnées sont à la portée de tous. Le seul « challenge » est de les tenir parfois jusqu'à 3 minutes.

La séance se termine par une méditation et une relaxation

On ressort de ces sessions revigoré(e), regonflé(e) à bloc, prêt(e) à repartir du bon pied.

A chaque séance un nouveau kryia (ensemble de postures), portant sur un thème différent : détoxifier l'organisme ; équilibrer et apaiser le mental ; faire travailler l'hypophyse ; augmenter l'énergie créatrice ; favoriser le lâcher prise ; gérer la colère ; libérer énergie et dynamisme ; renforcer l'aura...

Les programmes « découverte de soi et croissance »

Vous est-il déjà arrivé de vous voir filmé, lors d'une formation en communication par exemple ? Généralement on ressort de ce genre d'expérience assez surpris. Tout simplement parce que l'on ne perçoit pas toujours nos comportements comme ils sont réellement. De ces différences naissent souvent des prises de consciences, petites ou grandes, qui vont nous permettre d'évoluer, de grandir... Nous n'utilisons pas de caméra ici, cependant nos ateliers de développement et de découverte de soi fonctionnent de la même manière.

Les outils proposés (issus notamment de la Programmation Neuro Linguistique, de l'Analyse transactionnelle, de l'intelligence émotionnelle), vont affûter vos capacités d'observation et d'analyse, et vous apporter des pistes tangibles d'action et de développement.

Ces ateliers permettent de disposer d'un nouvel éclairage (100% bienveillant) sur vous, vous aident à repérer vos attitudes « porteuses » et celles à améliorer, vos points forts et talents naturels... Autant de découvertes qui révèlent et stimulent votre potentiel.

Miroir, mon beau miroir ...



Vous arrive-t-il d'être confronté aux mêmes schémas relationnels régulièrement et de ne pas savoir comment en sortir sans conflit stérile ?

Rassurez-vous. C'est quelque chose de commun. Certains en ont juste moins conscience ou pas conscience du tout.

Faire connaissance avec les notions de drivers et de croyances, puis les identifier constitue déjà une belle découverte.

Nous verrons aussi comment éviter les jeux relationnels toxiques, souvent si tentants !

Nous explorerons nos qualités, points d'amélioration, challenges, « allergies »... : et apprendrons à porter un regard nouveau sur ceux de notre entourage

Enfin, nous apprendrons à favoriser les échanges et le feed-back constructif.

Approivoiser nos émotions



Colère, tristesse, peur, joie... Nous ressentons tous des émotions, qu'on le veuille ou non. Or, parmi elles, il y en a dont on se passerait bien. Elles nous mènent la vie dure, induisent chez nous des comportements et réflexes pas toujours adéquates, parfois carrément néfastes. Les schémas se répètent, sans que l'on semble pouvoir y faire quoi que ce soit.

Nous allons voir que les émotions, même les négatives, ont leur utilité (et oui !) et aussi que l'on peut apprendre à les identifier, à les gérer non seulement pour ne plus en être esclaves mais aussi pour les transformer en atouts. C'est ce que l'on appelle l'Intelligence Emotionnelle.

Découvrir nos talents



Nous explorons ensemble quelques pistes pour identifier nos talents naturels, ces « dons » qu'il serait dommage de ne pas révéler ou de ne pas utiliser car c'est justement dans ces domaines que vous excellez.

Mettre l'accent sur vos points forts constitue une étape majeure vers la réalisation de votre potentiel.

Cela vous aidera à améliorer votre confiance en vous, à doper votre niveau de motivation intrinsèque, et à mieux définir votre valeur ajoutée en milieu professionnel.

Les programmes « communication efficace »

La vie est faite de relations : au travail, chez soi, dans la société, nous avons forcément affaire à d'autres personnes avec lesquelles nous devons communiquer. Et visiblement ce n'est pas si simple car les malentendus sont nombreux.

Ces malentendus sont autant de risques de conflits. Ils sont générateurs de stress et de pertes de temps. Comment les limiter et atteindre plus facilement nos objectifs ? Quand ils se déclarent malgré tout, comment les gérer sans perdre ?

Voici quelques ateliers qui vous aideront à :

- Etablir un rapport naturel et authentique avec son interlocuteur
- Faire passer un message de manière efficace et « sûre »
- Exprimer nos besoins tout en respectant ceux des autres
- Adapter notre communication à notre interlocuteur
- Identifier les différents types de conflit et les gérer

Ces ateliers particulièrement participatifs comprennent des mises en situations afin de permettre aux participants d'intégrer plus facilement la théorie.

Bien communiquer, pourquoi c'est tout sauf évident



Nous allons commencer par analyser ce qu'est la communication et ce qu'elle n'est pas. Cela va vous permettre de comprendre pourquoi communiquer de manière efficace constitue en fait un vrai « challenge ».

Puis nous nous intéresserons aux grands principes clés de la communication. Nous passerons en revue le top 10 des habitudes à adopter pour atteindre nos objectifs plus facilement.

Au programme : distinguer LA réalité et MA réalité, l'écoute active : comprendre ses avantages, les erreurs classiques en écoute, les obstacles classiques à la communication, formuler une réponse d'écoute active...

Exprimer nos besoins pour limiter les risques de conflits



Quels sont nos réflexes les plus courants quand notre interlocuteur n'adopte pas l'attitude que l'on voudrait qu'il ait ?

Ou bien l'on ne fait rien de peur de déclencher la guerre (le problème demeure), ou bien l'on passe à l'action... mais comment ? On voudrait faire changer cette personne (vive la télécommande !), mais voilà, c'est très rare qu'elle se laisse faire comme ça. ..

Nous verrons en quoi la manipulation, l'agressivité, la fuite n'apportent pas de solutions durables et que nous avons tout intérêt à privilégier une attitude responsable et authentique.

Et puis, avant de nous exprimer, le contexte est-il clair ? Savons-nous exactement à qui appartient le problème ? quels sont nos objectifs ? qu'est ce que l'on accepte et que l'on n'accepte pas, quels sont les risques de nous exprimer clairement ?

S'affirmer avec les différents messages « Je »



S'affirmer peut présenter quelques risques, mais que l'on va apprendre à contrôler. Cela présente par contre de nombreux avantages : on se connaît mieux soi-même, on accroît sa confiance en soi, on se fait mieux comprendre, on vit moins de frustration et de colère, on prévient les conflits, on satisfait nos besoins et on encourage l'autre à se révéler aussi.

Nous apprenons à concevoir et formuler des messages « JE » de :

- révélation (les autres nous connaissent mieux),
- appréciation (reconnaitre, complimenter sans évaluer)
- réaction (position face à des demandes acceptables ou inacceptables)
- prévention (anticiper et inviter l'autre à répondre à nos besoins)
- confrontation (on n'accepte pas le comportement de l'autre et on lui dit)

S'exercer aux différents messages « Je »



Il s'agit d'un atelier particulièrement pratique et concret, dont le but est que chacun puisse s'exercer à concevoir et à exprimer des messages de révélation, appréciation, réaction, prévention et confrontation.

Mises en situation selon le contexte de chacun, échanges d'expérience entre participants...Le formateur fixe et maintient le cadre, anime les discussions, rappelle ou complète la théorie vue précédemment.

Ces exercices permettent d'intégrer la théorie et faire en sorte d'instaurer les premiers réflexes.

Gérer les conflits sans perdant



Qu'il s'agisse de simples divergences d'opinion ou d'affrontements importants, les conflits ne sont jamais plaisants à vivre. Et pourtant ils sont inévitables puisque nous vivons en société et que nous avons à communiquer à tout moment de la journée avec un public divers et varié, forcément différent de nous.

Nous apprendrons à distinguer les différents types de conflits. Nous verrons qu'il existe plusieurs méthodes de résolution de conflit et choisirons d'explorer plus en détail la méthode « sans perdant » et ses étapes clés.

Individualiser la communication



Dans la vie de tous les jours nous communiquons avec des personnes très différentes. Avec certaines par choix, avec d'autres par nécessité. Dans tous les cas, nous interagissons et ce n'est pas toujours simple.

Prendre conscience que nous utilisons différents styles de communication, que nous correspondons à différents profils de communicant nous aide à prendre nos responsabilités dans la communication et à nous adapter à notre interlocuteur.

Nous apprenons à identifier le profil de notre interlocuteur, à utiliser le canal le plus adéquat, à adapter notre langage verbal et non verbal pour que le message passe mieux.