

PARCOURS VITALITE

ENERGIE, ENTHOUSIASME ET EFFICACITE AU BUREAU

4 ateliers à combiner ou à découvrir en solo

- Communication interpersonnelle
- Développement personnel
- Nutrition et santé
- Gestion du stress - Techniques corporelles & énergétiques



Les ateliers vitalité de Momentum offrent une boîte à outils riche et variée pour aider vos collaborateurs à vivre pleinement leur potentiel et atteindre leurs objectifs plus facilement. C'est un moyen idéal pour eux de faire connaissance avec des concepts clés, de les intégrer facilement grâce aux exercices et aux échanges entre participants. Ces ateliers se consacrent à différentes thématiques :

-Communiquer efficacement avec notre entourage, exprimer nos besoins sans agresser, c'est éviter des sources potentielles de conflit et de stress, c'est aussi réaliser nos projets plus facilement.

-Mieux se connaître, prendre conscience de nos comportements, de nos schémas de pensée, mieux gérer nos émotions permet de mieux communiquer avec les autres et d'éviter les déperditions d'énergie.

- Comprendre ce qu'est le stress, comment il nous impacte, quelles stratégies privilégier pour limiter ses effets nocifs et le vivre mieux. Ensuite, grâce entre-autres, à un yoga simple et efficace et 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 votre système immunitaire et nerveux.

-Enfin, adopter des habitudes de vie saines, une alimentation gourmande et consciente permet d'éviter carences ou excès, de conserver ou de recouvrer une bonne santé physique et mentale, 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, 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

La mission de Momentum ? Stimuler le potentiel des Hommes et des Organisations !

Nous accompagnons les organisations et leurs collaborateurs dans les domaines de la communication, du management, de la relation client et du bien-vivre.

Nos parcours de formation et de coaching stimulent les compétences et le savoir-faire, et par là même contribuent à de meilleurs résultats. Nous transmettons des outils et méthodes propices à un changement durable pour que vos collaborateurs atteignent leurs objectifs plus facilement et pour longtemps.

Parce qu'elles sont sources de richesse et d'expansion, Momentum Services prône les synergies. Ainsi, selon les missions, selon vos besoins, nous faisons appel à notre réseau de free-lance et de partenaires, des professionnels dans leur spécialité qui partagent les mêmes valeurs et méthodes de travail que nous.

ATELIER COMMUNICATION INTERPERSONNELLE



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 ?

Cette formation nous apprend à :

- Ecouter pour mieux communiquer
- Faire passer un message de manière efficace et « sûre »
- Adapter notre communication à notre interlocuteur
- Formuler des critiques de manière constructive
- Rebondir sur des critiques justifiées ou injustifiées

PROGRAMME

Les concepts clés

Comprendre pourquoi il est si complexe de « bien » communiquer et quels en sont les enjeux
Comment la communication non verbale impacte notre message
Optimiser la qualité de l'écoute. Questionner. Reformuler.
Identifier notre style d'écoute et ses implications.
Adopter un langage orienté action, précis et positif
Identifier la personnalité de votre interlocuteur et adapter votre communication

Maîtriser les situations délicates

Les comportements typiques nocifs en communication et leurs conséquences
Pourquoi choisir l'assertivité ?
Comment formuler une demande de manière constructive
Comment répondre aux critiques justifiées et injustifiées

FORMAT

1 jour ou 2½ journée

+ ½ jour suivi/supervision

+ 1h coaching individuel

(En option)

(en option)

ATELIER DEVELOPPEMENT PERSONNEL



Le développement personnel optimise nos capacités d'initiative et d'autonomie, notre efficacité, et nous prépare à mobiliser les moyens pour atteindre nos objectifs.

Cet atelier nous conduit à une première étape indispensable au changement : la prise de conscience de nos comportements et de nos schémas de pensée bloquants. Les outils utilisés (issus notamment de la PNL* et de l'AT)*, vont affûter nos capacités d'observation et d'analyse, nous apporter des pistes tangibles d'action et nous aider à modifier vos comportements.

Cette formation permet de :

- Disposer d'un nouvel éclairage sur soi, repérer nos attitudes « porteuses » et celles à améliorer.
- Repérer les jeux relationnels nocifs, savoir en sortir ou les éviter.
- Identifier et comprendre nos émotions.
- Mettre en place les premières étapes pour ne plus en être esclave.

PROGRAMME

Mieux se connaître

Prendre conscience de nos croyances limitantes
Sortir des processus scénariques
Les positions de vie : la valeur intrinsèque que nous avons de nous et des autres influence nos comportements
Les drivers et permissions
Le triangle dramatique : sortir des jeux relationnels toxiques
Donner et prendre du feed-back pour optimiser la communication et s'améliorer

Introduction à l'intelligence émotionnelle

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle
Qu'est-ce qu'une émotion
A quoi reconnaît-on une émotion fondamentale
Leurs rôles dans notre vie

Comprendre et gérer nos émotions

Les notions de besoins et de moyens
Nous ne sommes pas nos pensées
Nous reconnecter à nos valeurs : le fil rouge de notre vie
Identifier et gérer nos émotions fondamentales (colère, tristesse, peur, surprise, joie) pour ne plus en être esclave

FORMAT

1 jour ou 2 ½ journée

+ ½ jour suivi/supervision
(En option)

+ 1h coaching individuel
(En option)

*PNL : Programmation Neurolinguistique ; *AT : Analyse Transactionnelle

ATELIER NUTRITION ET SANTE



Le saviez-vous ? Nos capacités cognitives et émotionnelles, nos performances intellectuelles, dépendent de plus de 40 substances différentes et complémentaires. Cet atelier nous permet de découvrir comment la nutrithérapie et ses principes novateurs influencent notre bonne forme physique et mentale.

A la fin de la formation les participants auront compris ce qui dysfonctionne dans notre façon de nous nourrir aujourd'hui et comment nous en sommes arrivés là. Ils auront intégré les principes clés essentiels pour prendre leur santé en main et ils sauront comment les appliquer de manière concrète au quotidien.

PROGRAMME

Faisons connaissance

Quel lien entre l'alimentation et notre santé physique et mentale
Histoire et évolution de l'alimentation
Les changements récents et leurs impacts sur la santé
Pourquoi nous ne préconisons pas de régime

Les macronutriments

Protéines, glucides, lipides : définition, fonction, dans quels aliments les trouver
Les apports quotidiens recommandés (et leur équivalent concret)

Les micronutriments

Les vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels : définition, fonction, dans quels aliments les trouver
Les apports quotidiens recommandés (et leur équivalent concret)

Action !

La nouvelle pyramide alimentaire pour se repérer
Le protocole « bon pied bon œil »
Qu'est-ce que je mange plutôt le matin, le midi, le soir ?
Comment je fais au bureau ? au resto ?

FORMAT

1 jour ou 2 ½ journée

+ ½ jour suivi/supervision
(En option)

+ 1h coaching individuel
(en option)

Nous utilisons un vocabulaire à la portée des non-initiés et vous vous familiariserez vite avec les quelques termes spécifiques que nous ne pouvons éviter.

ATELIER GESTION DU STRESS – techniques corporelles et énergétiques



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 la formation. La pleine conscience est un élément majeur pour quitter « le mode pilote automatique ».

Cet atelier nous permet de nous créer notre propre « boîte à outils » anti-stress et nous aide à plusieurs niveaux :

- Comprendre comment le stress survient, comment il impacte notre vie, notre fonctionnement biologique, et quelles en sont les conséquences.
- Eliminer les stratégies antistress nocives ou inefficaces et découvrir des stratégies qui « marchent ».
- Faire le point sur notre rapport au stress. Nos points forts, nos points à travailler.
- Intégrer différentes techniques de respiration.
- Nous initier à un parcours de yoga-méditation-relaxation, simple et efficace, facile à refaire seul.

PROGRAMME

Les concepts clés

Le lien corps-esprit
Distinguer bon et mauvais stress.
Quelle différence entre burnout et stress, stress et dépression, stress et anxiété...
Les causes du stress
Les indices signalant une accumulation de stress
Le rôle des émotions
Pourquoi gérer son stress ?

Vous et votre stress

Questionnaire d'évaluation de votre vulnérabilité au stress
Identifier vos sources de stress
Vos atouts personnels face au stress

Quelle stratégie face au stress

Stratégies à éviter
Améliorer ses relations aux autres
Gérer ses émotions
S'orienter solution et action
Vivre en ligne avec ses valeurs
Comment le sport peut-il aider ?
De l'art de prendre la plume

Mindfulness et yoga

En quoi peuvent-ils aider ?
Les différentes techniques de respiration vitalisante
Exercices de yoga sur tapis*
Méditation et relaxation

FORMAT

1 jour ou 2 ½ journée

+ ½ jour de suivi/supervision
(En option)

+ 1h coaching individuel
(En option)

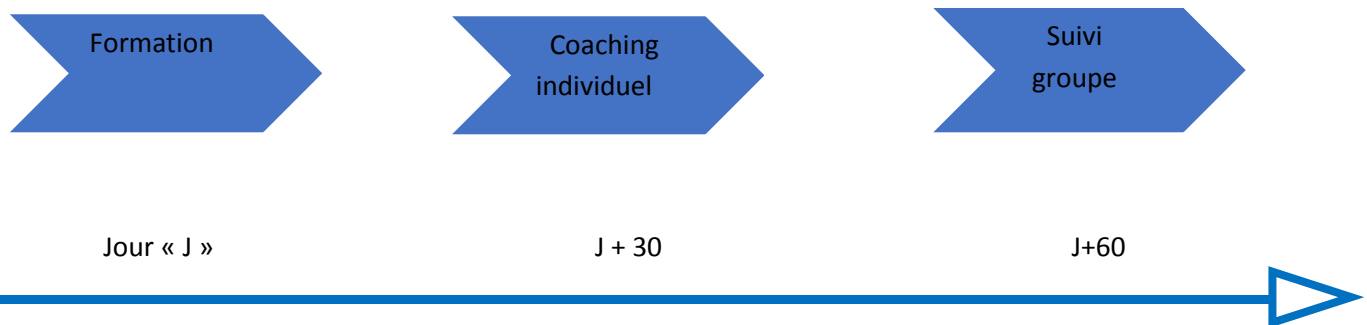
Notre enseignement du yoga vise l'éveil, la pleine conscience. Pas la performance. Comme la méditation, son but est avant tout de réapprendre à être présent au moment présent, et à soi.

*Ces exercices de yoga, bien que puissants par leurs effets sur le système immunitaire et nerveux quand ils sont pratiqués régulièrement, sont à la portée de tous. Le but est que le participant puisse facilement les reproduire à la maison. Pas de prérequis donc. Pas de vêtements spécifiques. Ceci dit, privilégier le confort (éviter d'être serré à la taille par exemple)

Les « plus » efficacité

-Une formule étalée dans le temps pour ancrer les acquis (en option)

Offrir une formation à ses collaborateurs représente un investissement important. Or, force est de constater que la plupart du temps, dès le retour au bureau, même les plus enthousiastes rangent le syllabus au fond d'un tiroir, pris dans le tourbillon des urgences et du quotidien. Dommage ! la solution : faire des « piqûres de rappel » afin que les nouveaux acquis deviennent des réflexes ! nous vous proposons (en option) de compléter les bienfaits de la formation et de miser sur le moyen-long terme avec du coaching individuel et/ou des sessions de supervision répartis sur quelques mois. Ces rencontres étalées dans le temps sont autant d'opportunités d'échange et de pratique, et donc autant de moyens d'augmenter votre retour sur investissement.



Ce planning est un exemple des combinaisons possibles et n'est pas contractuel

Les objectifs de la formation : révéler, compléter, renforcer les compétences et en transmettre de nouvelles. Appliquer lors de mises en situations.

Les objectifs du coaching individuel : personnaliser et appliquer l'approche à partir de cas personnels concrets. La théorie devient alors très proche du terrain, ce qui en facilite l'acquisition.

Les objectifs du suivi en groupe (supervision/intervision) : ancrer les compétences sur le long terme. 1 ou 2 séances après la formation réparties sur 2-3 mois. C'est un moment propice à l'échange et au perfectionnement.

-Des formateurs expérimentés et passionnés.

Nous travaillons avec des professionnels dotés d'une solide expérience du monde de l'entreprise (>15 ans) publique ou privée, dont les talents en tant que pédagogues et facilitateurs ne sont plus à prouver. Par ailleurs, ce sont des passionnés qui transmettent avec enthousiasme leur savoir.

-Trousse à outils riche et diversifiée

Interactivité, partage d'expériences, mises en situation, apport de modèles, fiches, outils concrets utilisables par le participant directement sur le terrain. Nous utilisons différentes techniques issues de l'Analyse Transactionnelle, de la Programmation Neurolinguistique, la Communication Non Violente...

-Programmes sur mesure

Nous offrons différents degrés de personnalisation de nos programmes selon vos attentes et votre contexte afin de renforcer l'impact de votre formation et de votre investissement (en option). Consultez-nous, nous trouverons ensemble la solution la plus adaptée à votre contexte.

-Intervention d'un comédien

La présence d'un comédien pour réaliser certaines mises en pratique est une valeur ajoutée incontestable dans l'adhésion à la formation et dans la facilitation de l'apprentissage. Grâce à une préparation en amont pendant laquelle les participants seront invités à expliciter les différentes situations types vécues jusqu'ici en entretien annuel, et dans leur quotidien « d'évaluateur », le formateur établit des scénarii qui seront joués par le comédien et les apprenants. Le formateur n'a alors pas à jouer pour donner la réplique au participant et peut facilement l'aider discrètement si besoin jusqu'à ce que l'objectif de la mise en situation soit atteint.

Modalités pratiques

Différentes formules sont disponibles
Atelier d'une journée sur une journée
Atelier d'une journée réparti en deux demi-journées
Atelier d'une journée réparti en 4 séances de 2h30
4 ateliers d'une journée en 8 demi-journées

Chaque atelier peut accueillir jusqu'à 10 participants

Les options :

Descriptif
Coaching individuel par heure *
Suivi en groupe – ½ journée
Leçon supplémentaire de mindfulness et/ou Yoga 1h15 * (en groupe 10)
Intervention d'un comédien pendant les mises en situation (dans le cadre de la communication)

*Les séances de coaching individuel sont à regrouper par trois minimum. Les séances de yoga par deux minimum.

Les ateliers vitalité sont proposés dans différents formats, et comprennent différentes options. Merci de nous consulter pour élaborer ensemble le programme qui vous corresponde le mieux.