

Formation « Bien-être et Qualité de Vie »

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est le bien-être
- Savoir Prendre soin de son corps
- Mieux vivre ses émotions
- Savoir apaiser son mental



Bénéfices

- Réguler son stress et Prévenir le burn out
- Développer une « performance écologique »
- Améliorer son bien-être et sa qualité de vie

Pré requis : Aucun

Programme pédagogique détaillé

- **Introduction :** Objectifs / Contenu / Méthodes / Organisation / Présentations

1. Bien-être et Qualité de Vie, définitions

- Introduction : Bien-être et Qualité de Vie
- Le bien-être : Définitions et applications pratiques
- Les critères du bien-être
- Les 4 principaux concepts : Stress / RPS / Bien-être / Qualité de Vie
- Le bien-être : Une démarche prophylactique, intégrale et holistique

2. Bien-être et Qualité de Vie, une démarche globale

- Le triptyque : Corps / Émotions / Mental
- Le corps / Les émotions / Le mental

3. Bien-être et Qualité de Vie, réaliser son bilan bien-être

- Le rôle de l'inconscient, les drivers
- Les blessures et traumatismes de l'enfance
- Réaliser son bilan bien-être
- Réussite vs Réalisation

4. Bien-être et Qualité de Vie, un chemin de santé

- Émotions, bien-être, un chemin de santé
- Les clés de la santé et du bien-être
- La santé intégrale et intégrative
- Les interventions non médicamenteuses
- Les changements vers le bien-être et le bonheur

5. Bien-être et Qualité de Vie, les principes de la psychologie positive

- Les sciences cognitives
- Les 5 principes de la psychologie positive
- Théories et pratiques de la psychologie positive
- Le bien-être, un équilibre à trouver

6. Bien-être et Qualité de Vie, vers une performance écologique

- Changement, transition et performance écologique
- Le bien-être, porté par les lois et les réglementations
- Le bien-être, un nouvel Art de Vivre
- Le bien-être, une condition sine qua none pour être heureux

7. Bien-être et Qualité de Vie, en pratique

- La sophrologie / La relaxation dynamique / Schultz / Jacobson
- La méditation de pleine conscience
- Le Pilates
- Le Yoga
- La méthode T.R.E
- La cohérence cardiaque
- Les activités en mouvement
- Les étirements
- L'alimentation / L'hydratation
- Vivre, fluidifier et transmuter ses émotions

- **Conclusion et plan d'action**

Méthodologie et pédagogie :

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises. La formation se conclut par la définition d'un plan d'actions opérationnel. Une feuille d'évaluation, une attestation de la formation et un certificat sont remis au stagiaire à la fin de la formation.

Durée en présentiel : 2 jours soit 14h

Durée en Visio formation : 7 modules de 2h soit 14h

Tarifs : Me consulter

Intervenant : Arnaud Joubaire, formateur Coach de vie en bien-être et qualité de vie

Diplômé Master coach de l'Institut de Coaching International (ICI)

Certifié préparateur mental en tennis (Noétique et Performance académie)

Formé à la sophrologie (École Des Hautes Études de Sophrologie)

Formé à l'approche des Traumas et traumatismes (Cyrinne Ben Mamou – PhD. Docteur en neurosciences)

Formé à la Psychologie positive (Stimulus / Dr Christophe André, psychiatre)

Formé à l'accompagnement des personnes traversant un burn out (Académie du coaching / Isabelle Méténier, psychothérapeute et Dr Di Piazza, médecin généraliste)

Formé à la naturopathie (Euronature)

Pratique régulière de la méditation de pleine conscience

20 ans d'expérience dans la formation en management, communication, gestion du stress etc.

10 ans d'expérience dans le coaching / Solide expérience dans le domaine du bien-être au travail (Collaboration avec des médecins spécialistes – Christophe André, Patrick Légeron notamment)

Contact : contact@arnaudjoubaire.fr ou 06 70 42 64 63 ou www.arnaudjoubaire.fr