

SEMINAIRES OU COACHING DE REVITALISATION

NOTRE OBJECTIF

Cet accompagnement a pour but d'aider une personne ou un groupe de personnes à reprendre son autonomie et rassembler son énergie pour conduire sa vie et prendre « ses meilleures décisions ».

La personne est prise en compte dans sa globalité professionnelle, sociale, personnelle, physique et psychologique.

Après une mise en lucidité sur son capital d'énergie et sa capacité de ressource mentale et d'épuisement, il s'agit d'amorcer avec elle, un accompagnement de fond sur « l'hygiène de vie ».

Nous maillons au travail comportemental, un diagnostique auprès d'un médecin, ainsi que des méthodes de shiatsu pour permettre à chacun une approche complète de son développement et de sa santé.

Notre accompagnement approfondi est bâti sur mesure, et limité dans le temps et les objectifs, pour permettre à chacun une prise de conscience et de s'en donner les moyens.

UNE DOUBLE APPROCHE : COMPORTEMENTALE ET CORPORELLE POUR LA SANTE AVEC 3 SPECIALISTES

L'approche comportementale : elle est essentiellement systémique et globale au niveau de la personne et de son environnement, et met en œuvre l'AT, la PNL, la Gestalt, et des outils psychométriques adaptés pour :

- faciliter la compréhension des états ou des fonctionnements,
- aider à provoquer les changements nécessaires à l'évolution recherchée.

L'approche corporelle : le travail est complété par un diagnostic et des pratiques shiatsu.

Il s'agit de permettre une mise en lucidité au niveau corporel en identifiant l'état de blocages ou de forces et d'amorcer un travail de rééquilibrage.

Ces deux approches font partie du diagnostique et des prescriptions d'un médecin spécialiste du stress oxydatif.

1) ➔ **En première étape**, l'équipe effectue un diagnostic approfondi sur :

- Le fonctionnement et les ressources sur les aspects du mental puis du corporel,
- La perception de soi-même et des réserves à solliciter,

pour les confronter aux aspirations et désirs auxquels répondre.

Il résulte de ce travail commun une « feuille de route » qui guidera les étapes suivantes.

2) → **En deuxième étape, c'est ensemble** que nous mettons en pratique cette « feuille de route » par un travail de développement personnel et corporel, cadencé dans le temps.

3) → **En troisième étape**, nous nous retrouvons en face à face pour effectuer ensemble un **bilan des effets obtenus** et apporter les préconisations de développement à poursuivre par vous-même.

- Travail sur la prise de conscience de son corps, de son mental et comportemental,
- Travail de mise en œuvre des premiers changements.
- Mise en perspective sur un programme santé.

EFFETS ATTENDUS

Cette démarche holistique est un travail de fond sur « l'équilibre de soi » et la mise en application de ses ressources internes. Elle favorise une redynamisation de la personne dans une période souvent charnière.

DEROULEMENT

- Des séances de face à face et des préparations entre les entretiens, échelonnées sur 6 mois dans nos bureaux (Paris XVI^{ème}), ou dynamique en petit groupe.