

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL : DECOUVERTE ET INITIATION AUX BASES DU QI GONG

Public concerné :

Equipe pluridisciplinaire

Prérequis : Absence de prérequis.

Durée : 2 jours

Objectifs de la formation :

Compétence visée : Découvrir le Qi Gong comme outil de gestion du stress et de bien-être

• Aptitudes :

- Comprendre les bases philosophiques et théoriques du Qi Gong
- Développer des compétences corporelles et psychomotrices
- Apprendre des techniques pratiques pour gérer le stress/favoriser le bien-être
- Découvrir les outils de relaxation et de recentrage à transmettre
- Renforcer la dynamique de groupe à travers des pratiques synchronisées

Méthodes pédagogiques :

- Exposé du formateur (apports de concepts et méthodologie), exercices pratiques.
- Travail avec les participants sur les situations rencontrées au sein de l'établissement, et/ou études de cas apportés par le formateur

Le programme :

1. Qi Gong

- Philosophie du Qi Gong (ying/yang, 5 éléments)
- Place du Qi Gong dans la médecine traditionnelle chinoise

2. Automassages et préparation corporelle

- Techniques d'assouplissement
- Echauffements : mouvements de base pour mobiliser l'énergie

3. Exercices respiratoires

- Introduction à la respiration abdominale et inversée
- Synchronisation des mouvements avec la respiration

4. Exercices pratiques

- Apprentissage des postures et des mouvements fondamentaux
- Initiation aux pas et enchaînements simples
- Relaxation et conscience corporelle (postures statiques/ techniques de relaxation debout et assise)

5. Approfondissement et applications

- Méthode Qi Gong général pour la santé
- Travail sur la fluidité corporelle et la circulation de l'énergie
- Voix et sons thérapeutiques (exercices pour la conscience du rythme respiratoire et du souffle/ sons pour favoriser le relâchement des tensions psychocorporelles)

6. Mise en pratique et adaptation

- Création d'un enchaînement simple pour une routine quotidienne
- Adaptation des mouvements aux besoins spécifiques des professionnels

7. Evaluation et échanges

Modalités de validations des acquis :

- Réalisation d'un test de connaissances en amont et en aval de la formation
- Attestation de formation remise en fin de formation

Contacts	Céline LISEK 06-87-43-90-76 lisekformation@gmail.com	Delphine PARIS 06-76-90-77-07 delphine80paris@gmail.com
Modalités et délais d'accès	Locaux mis à disposition par l'établissement, accessibles aux personnes en situation de handicap, et permettant la distanciation entre participants. En cas de besoins spécifiques, nous contacter. Matériel (PC, vidéoprojecteur) du formateur. Adaptation des moyens pédagogiques par le formateur aux personnes en situation de handicap.	
Evaluation et livrables	Un livret d'accueil est remis à chaque stagiaire en début de séance (format dématérialisé joint au support de formation). Une évaluation des connaissances et de la satisfaction sont réalisés en amont et en aval de formation. Une documentation pédagogique remise à chaque participant, par voie dématérialisée. Une attestation de suivi de formation, les émargements, les tests de positionnement et un compte-rendu pédagogique sont remis au Client, dans les 72h suivant la formation.	

Pour connaître notre taux de satisfaction clients, **Consultez notre site !** lisekformation.fr

LISEK Formation Conseil
16, Lieu-dit La Râperie – 80340 PROYART
TEL 06 87 43 90 76 – Email : lisekformation@gmail.com

