Gestion des ressources humaines - Paie

Gérer ses émotions par les 5 mouvements

Réf. PPT-PAH00-FP76

CLASSE À DISTANCE

2h / semaine / 5 semaines

LIEU

A distance

PUBLIC

Professionnel hospitalier

NIVEAU

Fondamental

PRÉREQUIS RECOMMANDÉS

Aucun

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Etre capable de gérer ses émotions sur 2 niveaux :
  - En situation d'urgence : savoir comment ne pas perdre son intégrité sans céder au stress et sans s'identifier à ses émotions.
  - En préventif : les exercices pratiqués régulièrement apporter un soulagement de fond en calmant les pensées nocives liées au stress et au surmenage.

PROGRAMME

Module 1: La terre ou l'intersaison
- Développer l'ancrage et l'enracinement.
- Travail sur l'émotion associée (l'anxiété) et son potentiel (la stabilité)

Module 2: le métal ou l'automne
- Développer la structure et l'alignement. Travail sur l'émotion associée (la tristesse) et son potentiel (la justesse)

Module 3: l'eau ou l'hiver
- Développer sa capacité de ressourcement.
- Travail sur l'émotion associée (la peur) et son potentiel (l'adaptabilité)

Module 4: le bois ou le printemps
- Développer sa vitalité et sa créativité.
- Travail sur l'émotion associée (la colère) et son potentiel (la force de faire)

Module 5: le feu ou l'été
- Développer sa capacité de souveraineté intérieure.
- Travail sur l'émotion associée (la joie) et son potentiel (le rayonnement)

Approche pédagogique :

Approche énergétique des émotions selon les 5 modalités chinoises et le TaiJi: d'où viennent-elles, où sont-elles dans l'Individu, comment fonctionnent-elles et enfin comment s'expriment-elles?
Exercices respiratoires de nettoyage émotionnel (kapalabbathie qui en sanscrit signifie « tête vide »...)
Pratique d'expansion de conscience afin d'être pleinement présent à soi.
Conseils & échanges sur des bonnes pratiques « bien-être » au quotidien sans prendre un temps dédié pour cela (la magie de l'intention).

MOYENS PÉDAGOGIQUES

A la charge du MiPih

- Support pédagogique fourni

INTERVENANTS

Expert en gestion des émotions et du stress.
15 ans d'expérience dans le milieu hospitalier et médical dans des fonctions transversales.
Depuis 2015 fondateur-dirigeant d'une société spécialisée dans la formation en développement personnel.

EVALUATION DES ACQUIS

Le formateur observe la participation du bénéficiaire et évalue les acquis par un tour de table.

Une attestation de fin de formation précisant les acquis de la formation sera remise au stagiaire.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Formation -Action basée sur :

- Des ateliers pédagogies théoriques et d'exercices pratiques
- Une expérimentation individuelle
- Un retour d'expérience à chaque séance

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les formalités sont consultables sur notre site internet https://www.mipih.fr/formations

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toutes personnes en situation de handicap, contactez le service Formation Client, au **05 34 61 50 00**, pour étudier la solution adaptée à votre besoin

informip@mipih.fr
Date de mise à jour: 05/2023

Toulouse: Viviane MARTY
Standard: 05 34 61 50 00

Amiens, Reims: Angélilna CARON
Standard: 03 22 33 57 00