



POUR ETRE UN DIRIGEANT EN PLEINE SANTE : 10 OUTILS PRATIQUES A METTRE EN OEUVRE AU QUOTIDIEN

FORMATRICE : Marielle MARTI « Après plus de 20 années dans les métiers de la communication où j'ai créé et dirigé mon agence, c'est l'expérience douloureuse...et très riche du burnout qui m'a conduite à faire évoluer mon activité professionnelle vers un métier tourné vers l'autre et sa réconciliation, avec qui il est déjà en profondeur sans toujours pouvoir ou savoir l'exprimer.
J'interviens en entreprise où j'accompagne des dirigeants, des équipes et des managers confrontés à des situations de stress, de difficulté face au changement, de communication difficile. Le thème de la santé du dirigeant, de par mon histoire, est naturellement au cœur de mes préoccupations et de mon activité ».

OBJECTIFS

- Identifier les 3 phases menant à l'épuisement et au burnout : alarme, résistance, épuisement,
- Identifier les 4 piliers de la santé entrepreneuriale et évaluer son état de santé actuel,
- Expérimenter 10 outils de pratique de santé à mettre en œuvre dans son quotidien de dirigeant.e

PROGRAMME

Jour 1 : matinée

Accueil et temps d'inclusion

En préambule, la SANTE, c'est quoi ?

I. NOUS SOMMES TOUS DES EPUISES CHRONIQUES !

De l'eustress au burnout, la descente infernale

- 1) Le stress est notre allié vital...et mortel !
- 2) Sur sollicitation du système d'adaptation
- 3) 3 phases de l'alarme à l'épuisement
- 4) Capacité d'adaptation
- 5) Système nerveux autonome et épuisement
- 6) Catabolisme et anabolisme
- 7) 2 lois du vivant : l'homéostasie et l'hormèse

II. EVITER LE CRASH / SORTIR DE L'EPUISEMENT CHRONIQUE

Les 4 piliers de la santé / bien-être du dirigeant :

L'équilibre dans toutes ses dimensions

1) Equilibre physique

o L'ALIMENTATION/ OUTIL 1 / LES JUS DE LEGUMES ET DE FRUITS FRAIS

Jour 1 - Après-midi

o LE SOMMEIL/ OUTIL 2 / LA MICRO-SIESTE

o LE SOLEIL

o LE MASSAGE/ OUTIL 3 / L'AUTO-MASSAGE

o LE SPORT ET L'ACTIVITE PHYSIQUE

o LA RELAXATION/ OUTIL 4 / LE SOPHRO DEPLACEMENT DU NEGATIF

o LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE/ OUTIL 5 / MEDITATION GUIDEE

Jour 2 - Matinée

2) Equilibre émotionnel

o LES EMOTIONS DE BASE...ET LES BESOINS

La roue des émotions fondamentales

o GERER SES EMOTIONS AVEC LA CNV/ OUTIL 6 / l'outil OSBD

o GERER LE STRESS EMOTIONNEL AVEC LA COHERENCE CARDIAQUE/ OUTIL 7 / LE 365 DE LA COHERENCE CARDIAQUE

o ASSERTIVITE : SE RESPONSABILISER FACE A L'EMOTION/ OUTIL 8 / LE DESC

Jour 2 - Après-midi

3) Equilibre psychique : un mental à votre service...et pas le contraire



- o CONNAITRE ET TRANSFORMER NOS CROYANCES LIMITANTES
- o CONNAITRE SES DRIVERS Ou les messages contraignants/ OUTIL 9 / VISUALISATION SANTE – ENERGIE
- 4) Equilibre spirituel /Sens et santé
- o LA QUESTION DU SENS
- o VISION ET CONTRIBUTION
- o SYTEME DE VALEURS/ OUTIL 10 / BOUSSOLE DES VALEURS
- o LE CADEAU DU SILENCE
- o L'AMOUR DE SOI...pour aimer les Autres
- o Elaboration de son plan d'action santé
- o Retour sur les attentes et clôture

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Méthode interactive alternant apports théoriques, partages et expérimentation d'outils de la santé,
- Méthode interactive alternant apports théoriques et mises en pratique pour un apprentissage optimisé de 10 outils de la santé : jus de légumes et de fruits frais, micro-sieste , automassage, sophro-déplacement du négatif, méditation guidée, gestion de l'émotion avec la CNV, cohérence cardiaque, DESC, visualisation santé, boussole des valeurs
- Partages des expériences dans le groupe
- Elaboration de sa feuille de route santé

PREREQUIS : Être en pleine santé et souhaiter le rester!
Avoir (déjà) des problèmes chroniques de santé et souhaiter en sortir

DUREE : 2 jours – 14 heures

PUBLIC : · Dirigeants, entrepreneurs, créateurs d'entreprise
• en pleine santé et qui souhaitent le rester !
• ou qui ont (déjà) des problèmes chroniques de santé et souhaitent en sortir... mais aussi les managers et collaborateurs de l'entreprise.

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.
Evaluation des acquis au terme de chaque journée par un questionnaire,
· Livret outils/plan d'action avec mémo A4

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 02/06/2023 par la responsable pédagogique