

FORMATION SUR MESURE

Approche et techniques

Amazines vous propose de répondre à vos besoins spécifiques de formation et accompagner vos collaborateurs pour agir, au plus près, dans votre entreprise, vers la qualité de vie au travail.

Notre approche,

L'autogestion de la santé au travail.

Chacun d'entre nous a un pouvoir sur sa santé.

Dans sa vie quotidienne, il est possible de faire des choix et mettre en place des actions afin de préserver ou d'améliorer son bien-être physique, psychologique ou social.

Face au stress, chaque individu a son propre niveau de conscience, de vulnérabilité en fonction de sa perception des situations ou des événements.

Si la réglementation favorise la qualité de vie au travail, il est possible à la personne d'être elle-même, acteur de son mieux-être professionnel par l'acquisition de techniques et de méthodes complémentaires, simples, fonctionnelles, et facilement utilisables à tout moment de la journée.

Une pédagogie qui passe par l'auto-gestion pour permettre à la personne :

- ✓ De prévenir les troubles musculo-squelettiques
- ✓ D'améliorer la perception des situations et les rendre moins stressantes
- ✓ D'apprendre à auto-gérer son mieux-être.
- ✓ D'aller puiser dans ses ressources inconscientes
- ✓ D'apprendre à adapter son alimentation en fonction de ses besoins professionnels.
- ✓ D'améliorer sa qualité de vie au travail, sa performance et son efficacité au poste de travail.

Nos techniques,

- **La technique d'auto-hypnose**

L'état d'auto-hypnose est un phénomène physiologique naturel dans lequel notre inconscient à la capacité de puiser les ressources nécessaires pour transformer un état de stress, une douleur, une émotion désagréable, une addiction, un manque de confiance en soi, en situation de mieux-être.

Basée sur la méthode de Milton H. Erickson, ces techniques d'auto-gestion permettent aux personnes d'auto-gérer la préservation de la santé de l'individu et favoriser le mieux être.

- **La technique d'auto-gestion par la relaxation dynamique et la sophronisation**

La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique ou vécue comme une philosophie de vie. Initialement conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, cette méthode s'appuie sur des méthodes exclusivement verbales et non tactiles. Des techniques qui permettent à la personne de travailler à la fois sur la respiration, l'imagerie mentale et la décontraction musculaire.

Une discipline qui permet aux participants d'évacuer le stress, leurs tensions, de diminuer les risques musculo squelettiques (TMS) d'améliorer la santé psychique et développer sa capacité à travailler en toute quiétude.

- **La technique d'auto-gestion par la réflexologie**

La réflexologie est l'appellation moderne d'une pratique manuelle issue de la tradition ancestrale chinoise, liée à la digitopression et à l'acupuncture. La réflexologie agit sur les points du corps avec la particularité d'agir par le toucher réflexe, tel un stimulus permettant une amélioration immédiate de sensations de bien-être par le système nerveux et le système vago-sympathique.

La réflexologie palmaire et faciale reste facilement utilisable à tout moment de la journée pour libérer tensions et douleurs, améliorer son mieux-être et la qualité de vie au travail.

- **L'alimentation,**

Manger trop gras, trop sucré, trop salé... impacte la productivité.

Les aliments riches en glucides influencent le niveau d'insuline et épuisent les réserves d'énergie dans le système digestif impactant la capacité de concentration, ou encore la prise de décision. Au delà des avertissements qui concernent surtout la santé, une alimentation déséquilibrée impacte directement la qualité du travail fourni.

Nous vous proposons d'apprendre à adapter votre alimentation, en fonction de vos besoins professionnels, dans l'entreprise.

- **Nos techniques par la médiation animale,**

La médiation animale est une technique qui met en œuvre une relation triangulaire entre un bénéficiaire, un cheval et un thérapeute.

Pourquoi la médiation équine ?

Le cheval est un animal grégaire, dont le système sensoriel est très développé pour lui permettre d'assurer sa survie. Il n'a ni crocs, ni griffes, ni venin pour se défendre.

En situation inconfortable, l'issue la plus efficace, pour lui est la fuite. Son hyper-sensorialité lui permet, ainsi, de capter le moindre danger et assurer sa survie.

En médiation équine, cette sensorialité est un atout majeur pour apprécier la personne dans sa pleine authenticité et affirmer ses capacités inconscientes.

Le cheval vit l'instant présent. Sensible à la congruence et à la posture de son interlocuteur, il laisse à la personne la possibilité de s'affirmer en toute liberté, sans jugement aucun. La médiation équine se déroule en milieu naturel, par alternance entre manège à chevaux et salle de formation.

L'approche éthologique de la discipline, par observation du troupeau, permet de mieux comprendre les comportements grégaires et faire le rapprochement avec nos propres organisations, sociales, familiales et professionnelles

Contactez-nous **06 24 64 96 10** ou par email contact@amazines.fr

Nous étudierons ensemble, votre formation sur mesure, répondant au plus près de vos besoins personnels et professionnels.

Nos formations sont assurées par des spécialistes diplômés et reconnus dans leurs disciplines respectives, Sophrologue, Thérapeutes, Biologiste, Médecin Neurologue et praticiens de santé naturelle.