

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

### Mon agenda bien-être

#### NIVEAU

Aucun niveau d'étude ou d'expérience dans ce domaine n'est requis.

#### DURÉE ESTIMÉE

90h00

### PUBLIC CIBLE

- Cet accompagnement individuel constitue la base pour toutes les personnes souhaitant instaurer une nouvelle hygiène de vie dans leur travail, leur quotidien.
- Personne motivée, qui peut dégager du temps pour soi, jusqu'à 1 heure par jour (à terme).

### PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis demandé

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Où j'en suis dans les pratiques bien-être? : réaliser un état des lieux des pratiques existantes et absentes/manquantes en écologie intérieure.
- Quoi mettre en place dans mon quotidien et quand? : réaliser et suivre un planning journalier et hebdomadaire de pratiques bien-être sur 3 mois.
- Comment pratiquer l'écologie intérieure? : découvrir les techniques sélectionnées et les expérimenter chez soi.

### APTITUDES



- Créer sa boîte à outils de pratiques bien-être: identifier les pratiques bien-être et leurs bienfaits sur le corps, la santé mentale et émotionnelle. Associer chaque pratique à un besoin et un contexte.
- Etre capable de se centrer, s'aligner, s'ancrer et de se purifier au quotidien en toute circonstance.
- Aptitude à faire le silence et le calme intérieur, à méditer et s'apaiser.

## COMPETENCES

- Autonomie pour activer son énergie vitale et stimuler ses sens, appeler et intégrer des ressources en soi.
- Autonomie pour faire sa toilette énergétique et purifier son corps énergétique, instaurer une hygiène de vie en accord avec les besoins de son corps.
- Autonomie dans la gestion de ses émotions et de sa santé mentale (maîtrise des pensées).

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Etape 1 : état des lieux. Une séance en visio de 2 heures avec Aline pour faire le point sur les pratiques en écologie intérieure et construire le programme adapté.
- Etape 2: création et transmission du planning journalier et hebdomadaire par Aline à l'apprenant.
- Etape 3 : préparation. L'apprenant prend connaissance des pratiques proposées sur son planning et des modules associés pour les expérimenter chez lui. Il définit les plages horaires pour chaque pratique et les renseigne sur son agenda.
- Etape 4 : pratiques. L'apprenant suit son agenda journalier.
  - o pratiques respiratoires : techniques de respiration consciente et de cohérence cardiaque.
  - o pratiques énergétiques : découvrir son canal central, comment se recentrer/se purifier, les auto-massages chinois, la minute TAO, la thérapie par le son.



- o pratiques physiques : la marche consciente, le Qi Gong, postures de yoga/yoga des mains et des yeux, la couleur - énergie.
- o pratiques méditatives: comment méditer et faire une pause relaxante.
- Etape 5 : évaluation. L'apprenant s'auto-évalue sur l'impact des pratiques suivies dans son bien-être et transmet son bilan à Aline.

## METHODES MOBILISEES

L'apprentissage des pratiques bien-être en écologie intérieure se fait sous forme d'ateliers qui expliquent la technique et les bienfaits de chaque pratique à expérimenter. Lecture de cours, visionnage de diaporama et vidéos, écoute de podcasts, pratiques à faire chez soi.

## MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur avec son et caméra connecté à internet. Utiliser Google chrome pour optimiser la navigation sur la plateforme. Logiciel Adobe Acrobat Reader pour lire les documents PDF. Matériel : écouteur ou casque pour optimiser l'écoute des podcasts de méditations guidées.

## MOYENS D'ENCADREMENT

Modules e-learning où l'apprenant est en totale autonomie pour suivre la formation. Système de Chat ouvert pendant la formation entre l'apprenant et Aline QUOD, référente et administratrice de la plateforme.

## MODALITÉS D'ACCÈS

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Système d'auto-évaluation réalisé par l'apprenant avec un bilan chaque mois accompagné par Aline QUOD sur la progression et le nombre de pratiques installées dans le quotidien.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES



Formation en ligne, depuis chez vous! Plateforme e-learning ouverte 24h/24h.

## DURÉE D'ACCÈS

Délai de 24h entre l'inscription et l'ouverture de votre espace apprenant. L'accès est ensuite immédiat et valable durant 3 mois.

## TAUX DE REUSSITE

## DEBOUCHES

