

# PRENDRE EN MAIN SON EQUILIBRE DE VIE

par Jacques DECHANCE

Vous êtes compétents professionnellement, bravo ! Mais votre compétence pour gérer votre santé, votre équilibre de vie et votre durabilité sous pression est-elle aussi affûtée ?

Voici un séminaire qui concerne tout responsable qui aimerait apprendre, découvrir, tester ou partager dans son entreprise :

- Une nouvelle manière d'aborder ses équilibres de vie entre réussir et s'accomplir
- Une prise de conscience et des actions durables avec le concept « Santé vous bien » pour devenir **un(e) champion(ne) de la récupération, un(e) top chef de la nutrition, un(e) praticien(ne) averti(e)**, exercices ciblés de prévention : dos, TMS, kit de survie au travail
- Une appropriation pour le quotidien des **dernières évolutions en pratiques attentionnelles** et « **cerveau du bonheur** »
- Un partage passionnant et un plan d'action clair

## FORMATEUR/TRICE

Jacques Dechance utilise ses connaissances en sciences du comportement, enseignement d'arts martiaux, voyages multiculturels, initiations auprès de maîtres de sagesse, pour intervenir comme consultant-coach. Il optimise les potentiels individuels, développe l'intelligence collective et une pédagogie innovante du leadership.

Auteur de six ouvrages de référence dont « La clarté relationnelle » et « Aller mieux dedans pour agir mieux dehors ».

Impliqué depuis 30 ans dans l'**accompagnement du changement et les processus de transformations**, Jacques Dechance diffuse une culture constructive, agile, enthousiaste et vertueuse à tous les niveaux du système.

L'équilibre entre l'efficacité et l'humanisme guide ses actions.

## OBJECTIFS, BENEFICES

A l'issue de la formation, le stagiaire devra être capable de :

- **Prendre un temps de recul salutaire** sur son mode de vie professionnel et personnel pour **une performance durable** avec des outils concrets
- **Maîtriser les jeux de pression** pour une performance « humaine » et **reprendre du pouvoir** sur son hygiène de vie
- **Apprendre à se maîtriser** : se calmer, respirer, se régénérer rapidement, à prendre soin de son dos et trouver des gestes ergonomiques au travail
- S'exercer concrètement, avec **des outils performants et utilisables** au quotidien, afin de retrouver un meilleur équilibre de vie (nutrition / sommeil) et **mieux s'ajuster face aux événements** (gestion émotionnelle)

## CONTENU, PROGRAMME

### 1<sup>ère</sup> JOURNÉE

MATIN : Récupération, souffle et ressourcement

- Cibler les attentes individuelles et anticiper sur le plan d'action R.E.D. :

Ressources, Équilibre et Dynamisme.

- Se libérer de nos trois prisons : préoccupations mentales, pressions émotionnelles et tensions corporelles. Avec des techniques éprouvées de relaxation ainsi qu'une prise de conscience du corps et du souffle. Intégrer la technique de « cohérence cardiaque » à sa vie.

APRÈS-MIDI : Gestion émotionnelle et relationnelle

- Mieux répartir son temps et son énergie dans les différents secteurs occupés par le quotidien : maîtriser les relations nocives et équilibrer le donner-recevoir, perfectionner la maîtrise de mieux demander et mieux refuser. Coaching mutuel.
- Apports sur la gestion de soi, du stress, des autres et des événements.
- Compréhension de la gestion émotionnelle et relationnelle.
- Trouver un bon sommeil et maîtriser l'art de la récupération rapide en toute circonstance.
- Exercices clés pour un « corps » durable et maintenir vitalité, solidité, souplesse et agilité au travail, chez soi et dans la nature.

### 2<sup>ème</sup> JOURNÉE

MATIN : Face aux pressions, équilibre et hygiène de vie

- **Lien entre vitalité personnelle et performance au travail.** Mode de vie et nutrition haute vitalité. Mise au point sur les grands principes de nutrition. Trouver sa propre recette au quotidien.
- Proposition de plusieurs séquences complémentaires par leur impact sur notre santé et notre bonne forme au quotidien : séquence vitalité, séquence souplesse, séquence énergie, séquence puissance, séquence recentrage, séquence spécifique sur les problèmes de dos et troubles musculo-squelettiques.

APRÈS-MIDI : Structurer et équilibrer

- L'art de se recentrer « au cœur du tourbillon » en tenant la performance quotidienne.
- Prendre conscience, commencer l'exercice du lâcher-prise et de l'acceptation face au « tout contrôle », tout en « prenant en main » son équilibre de vie et la gestion des « autres ».
- Apports didactiques, débat, pratique et application au quotidien.
- Plan R.E.D. pour structurer et équilibrer sa vie, chacun à sa mesure. Synthèse et coaching mutuel pour un plan d'action (ou de lâcher-prise) individualisé.

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant des échanges pratiques et théoriques, ainsi que des mises en situation (jeux de rôles).

La pédagogie et les méthodes employées permettent de favoriser le vécu et donc la meilleure mémorisation des acquis pour leur mise en œuvre au quotidien.

Cette approche permet plus d'implication et de motivation, de faire produire, voire d'inventer par les personnes elles-mêmes les solutions les plus pertinentes.