ENERGETIQUE 38 - CARINE ANDRÉ

ANIMATION
ATELIERS
INCENTIVE
BIEN-ÊTRE & NATURE

Le bonheur de libérer son potentiel

PRESENTATION DU DOSSIER

INCENTIVE BIEN ÊTRE & NATURE

I. Etat d'esprit

II. Thématiques

- Bol d'Air - Déconnexion
- Sentier pieds nus- Reconnexion
- Méditations grandeur Nature
- Be positif même par temps de pluie
- Walking meeting
- Miracle morning, un rituel qui vous veut du bien
- Santé du Dirigeant - Ecologie Corps/Esprit
- Cultiver la communication positive, clé d'un collectif fort

III. Qui suis-je ?

IV. Me contacter

ETAT D'ESPRIT

DES ATELIERS AUTOUR DE LA THEMATIQUE BIEN-ÊTRE & NATURE

Pour transformer la vie professionnelle des collaborateurs, leur permettre un temps de ressourcement et de connexion à la nature tout en se formant sur des compétences comportementales appelées sotskills, ou sur des outils concrets et transposables au quotidien, en créant du lien et des partages inspirants au sein d'une équipe.

Ci-après, des idées d'atelier court, d'initiation ou de découverte, de 1h45 à 2h15, pouvant être proposés l'unité ou imaginés comme un parcours (à créer sur-mesure), à vivre par petit groupe pour certains (4 à 8 personnes) ou en grand groupe, selon le thème.

Le choix des propositions d'ateliers est ciblé sur la découverte de pratiques issues de la Pleine Conscience, de la Psychologie Positive et des Neurosciences permettant aux participants de devenir acteurs de leur bien-être, de façon ludique et interactive.

#1 BOL D'AIR - DÉCONNEXION

Se mettre au vert. Se poser. Calmer les pensées. Libérer la charge mentale. Etre présent au présent. Lâcher-prise pour laisser émerger l'essentiel. Oxygéner le corps pour oxygéner le cerveau. 3 temps autour de la respiration pour mieux gérer le stress et retrouver sa concentration et sa créativité. Mix entre apports didactiques, expérimentations et échanges.
Appuyez sur le bouton PAUSE et faites respirer votre équipe un bon coup dans la nature !

LA RESPIRATION, UN OUTIL ANTI-STRESS

Accueil - Inclusion - Déconnexion active et passive. Comprendre les bienfaits de la respiration, de l'oxygénation. Prendre conscience de ses états de stress et de son impact dans le corps/coeur/cerveau. Identifier ses besoins.

EXPLORER SA RESPIRATION

Prendre conscience de sa respiration, au repos, en marchant, allongé, en observant, en étant observé... S'ancrer et lâcher le mental. Cultiver l'instant présent.

LA COHERENCE CARDIAQUE, AUX BIENFAITS SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉS

La cohérence cardiaque peut se définir comme un état d'équilibre entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Expérimenter cet outil élaboré par des médecins et facile d'accès

#2 SENTIER PIEDS NUS - RECONNEXION

Avez-vous déjà fait cette expérience ? Enlever ses chaussures pour poser ses pieds nus dans l'herbe et ressentir un soulagement immédiat ? Marcher pieds nus dans la nature renforce le système nerveux et aide à éliminer les sensations négatives de stress, d'anxiété. Cela favorise aussi la capacité à faire le vide dans sa tête, pour se reconnecter au moment présent, à l'énergie de la terre, à soi.

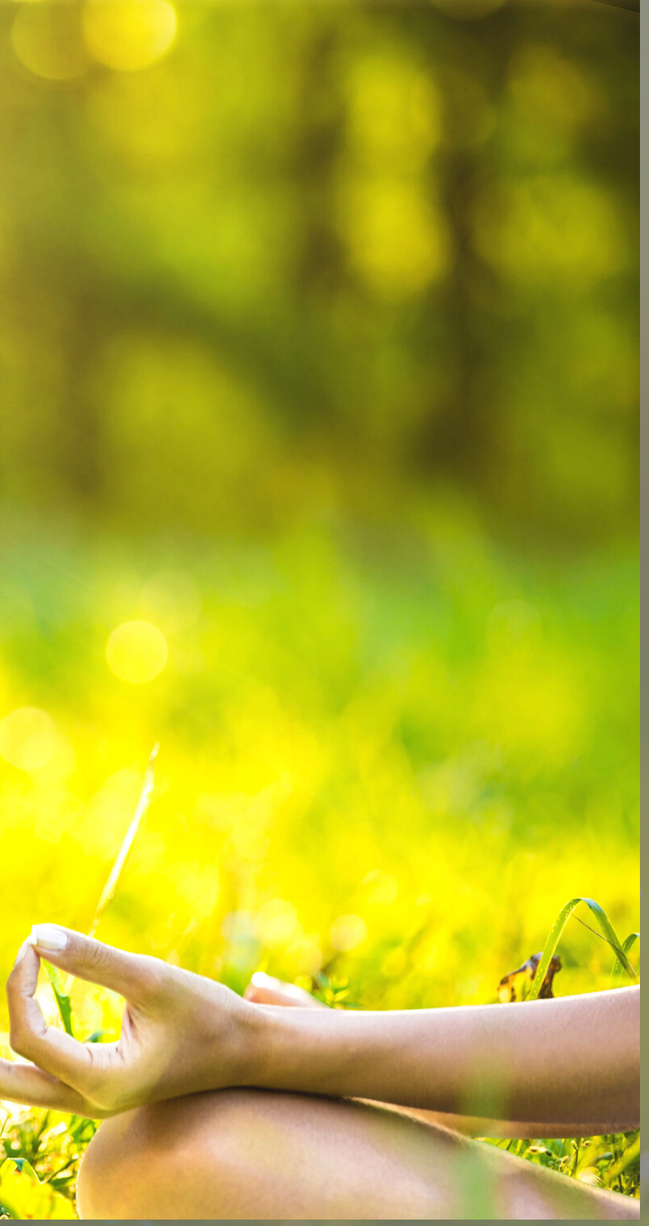
BIEN ÊTRE, NATURE & LIBERTÉ : UN SENTIER PIEDS NUS EN PLEIN CŒUR DU DOMAINE

Accueil - Inclusion - Se déposer. Partager autour des sens, des sensations, du marcher pied nu.
Présentation des bienfaits de la marche sensorielle et préparation à la ballade.

EXPLORER LES SENS

De l'herbe douce aux rondins de bois, en passant par les galets, les écorces ou la terre...dans le magnifique jardin du domaine, venez explorer vos sens.
Témoignages :
« Je suis complètement déstressé en fait. Je ne pense à rien. On se demande sur quoi on marche et finalement on s'y fait ».
« C'est relaxant. Ça pose. On est tout le temps en train de faire plein de choses dans sa vie et là ça nous oblige à nous poser »
« Le fait d'être à l'écoute de toutes les sensations me relie au présent. Cela apaise. Je ne suis plus dans ma tête, je suis dans mes pieds, je me reconnecte ».

*Existe en intérieur grâce à des bacs expérientiels et sensoriels



#3 MEDITATIONS GRANDEUR NATURE

De nombreuses études scientifiquement attestent de l'intérêt de la méditation de pleine conscience pour gérer son stress ou son angoisse, prendre soin de son équilibre émotionnel, ou développer une meilleure connaissance de soi et ré-apprendre à être présent au présent.
Et aussi : la méditation rend heureux ! Comment ? Simplement parce qu'on apprend à apprécier le moment présent, et avec l'entrainement du cerveau, on (re)découvre comment profiter de petites choses simples, et comment nous sentir aligné et en harmonie avec nous-même, les autres, et notre environnement.

INITIATION A LA MEDITATION PLEINE PRESENCE

Accueil - Inclusion - Se déposer. Partager autour de la pleine présence. Exploration guidée d'une méditation assise (extérieur ou intérieur selon météo)

INITIATION A LA MEDITATION EN MARCHANT / EN RUNNING

Accessible à tous, il suffit de marcher (ou courir à allure fondamentale) et de se laisser guider par ma voix pour

- se recentrer sur le moment présent, l'ici et le maintenant,
- calmer le bavardage mental et apaiser son cerveau,
- prendre pleinement conscience de sa posture, de sa foulée,
- optimiser sa respiration et oxygéner ses cellules,
- habiter pleinement son corps, le rééquilibrer, activer son énergie...

APPRECIER L'INSTANT PRESENT GRACE AU SAVOURING

Pour s'entrainer à repérer davantage les éléments satisfaisants dans ce qui nous entoure, il est utile d'apprendre à savourer l'instant présent, qu'il s'agisse d'un repas ou d'un moment partagé avec autrui par exemple. A explorer dans cet atelier.

#4 BE POSITIF MEME QUAND IL PLEUT

Pas facile de garder le moral dans un contexte sanitaire et économique inédit et anxiogène, même pour les personnes qui possèdent un équilibre mental à envier.
L'idée n'est pas d'apprendre à positiver la situation mais plutôt à positiver la façon de vivre et traverser cette situation.
En effet, c'est le sens que l'on donne à un événement qui va influencer notre moral.
On le sait désormais, nos pensées, nos émotions, nos comportements vont avoir une influence considérable sur la gestion de la situation. Le cerveau ne fait pas de différence entre les pensées et la réalité. Plus les pensées sont sombres et négatives, plus la réalité paraît être de même. Apprenez à cultiver un état d'esprit positif et un optimsime réaliste.

LES CLÉS POUR DÉVELOPPER UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF

À travers cet atelier, vous découvrirez des outils et pratiques issus de la psychologie positive et des neurosciences pour développer de nouvelles compétences comportementales et un «growth-mindset».

OBJECTIFS

- Connaître les clés d'une positive attitude
- Explorer des compétences en savoir-être (softskills) utiles à l'équilibre
- Développer sa motivation intrinsèque et son pouvoir d'agir
- Soutenir son épanouissement individuel

Cet atelier peut être réalisé dans le jardin, confortement installé sur des chaises.

#5 WALKING MEETING

Cette nouvelle méthode consiste à effectuer des réunions tout en marchant par petit groupe dans la nature. Outre les bienfaits sur la santé générés par l'activité physique et la nature, le walking meeting rend les réunions plus efficaces.
Selon une étude de l'Université de Stanford, marcher augmente de 60 % les pensées divergentes, celles qui génèrent des idées créatives. Le walking meeting stimule donc la créativité. Par ailleurs, la marche rend la réunion plus dynamique et favorise donc les échanges. D'autre part, marcher côte à côte avec son supérieur permet aux salariés d'être plus à l'aise que s'ils discutaient en face à face. Le walking meeting permet donc de gagner en efficacité et productivité.

PRÉPARER UNE REUNION WALKING MEETING

Accueil-Inclusion. Echanges autour de ce nouveau concept.
Présentation du cadre et facteurs clés de succès
Exploration des bienfaits et des outils aidants

VIVRE UN WALKING MEETING

'A partir d'un sujet concret ou fictif, expérimenter la pratique d'un walking meeting afin de pouvoir se l'approprier et l'utiliser à bon escient.

"*Si tu n'arrives pas à penser, marche. Si tu penses trop, marche. Si tu penses mal, marche encore.*"
Jean Giono.

#6 MIRACLE MORNING : UN RITUEL QUI VOUS VEUT DU BIEN

25 % de nos réussites professionnelles seraient dues à nos capacités intellectuelles contre 75 % à notre niveau d'optimisme, notre environnement relationnel et notre capacité à voir le stress comme un défi (étude Harvard de Shawn Achor).
Disposer d'un état d'esprit positif et en évolution, cela ne relève pas de l'auto-détermination. Cela s'apprend grâce à des outils issus de la psychologie positive et des neurosciences.
Par la mise en place d'une routine matinale basée sur des outils validés scientifiquement, je propose d'avancer vers un équilibre de vie qui nous ressemble tout en respectant ses engagements et ce qui fait sens pour soi.

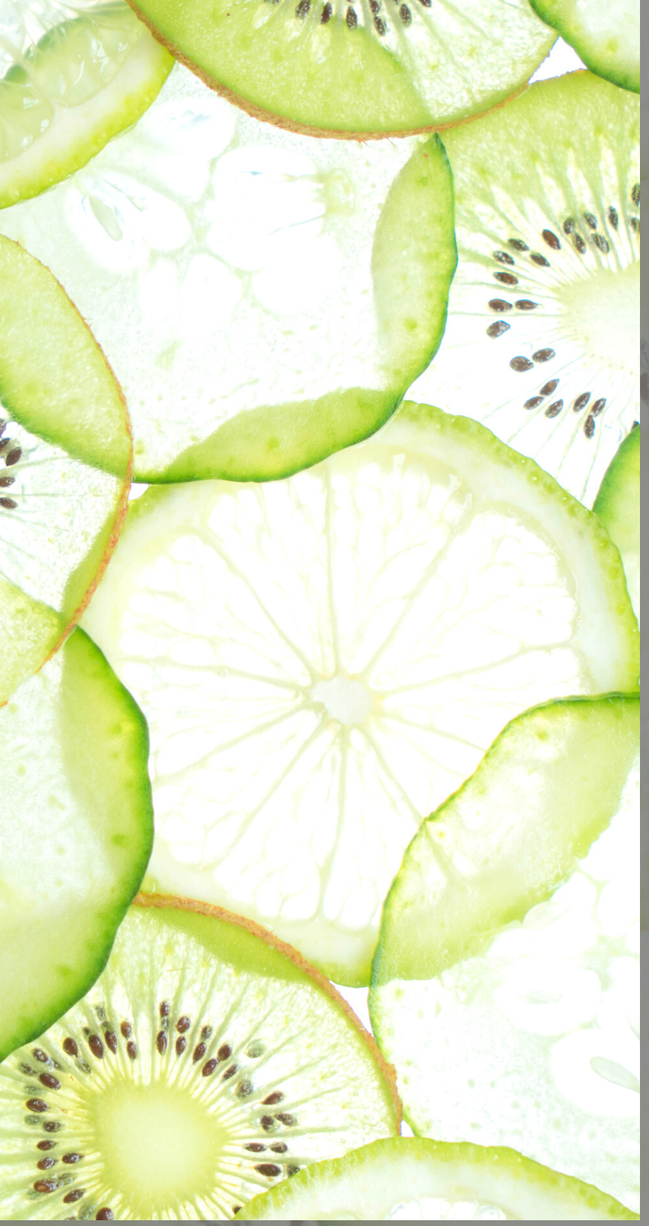
RITUEL DU MATIN - DE QUOI PARLE T'ON ?

Accueil-Inclusion. Echanges autour de ce concept.
Présentation des leviers à actionner pour une routine matinale productive.
Cet atelier expérientiel permet de libérer son énergie positive, cultiver sa motivation à changer et entrainer son cerveau à servir ses objectifs !

VIVRE UN MIRACLE MORNING

,

LE CONCEPT : « Le matin, partir du bon pied, batteries chargées d'énergie positive »
LA PROMESSE : Prendre du temps pour soi au réveil permet d'être plus productif dans son travail, et au final de faire de sa vie une réussite en lien avec ses objectifs et valeurs.
AU PROGRAMME : Centrage, visualisation positive, ré-orientation de son attention, musculation du cerveau, étirements doux, sourires et partages ! Des expérimentations et des outils faciles et ludiques issus de la psychologie positive et des neurosciences, vous seront proposés.



#7 SANTÉ DU DIRIGEANT : UNE ECOLOGIE TETE/CORPS

La santé de l'entreprise passe aussi par la santé du dirigeant ou de ses managers
Le dirigeant s'investit totalement dans son entreprise, il s'y consacre avec énergie, enthousiasme et ténacité. Ce cliché positif est tout à fait réel mais comporte un revers : le dirigeant est seul face à ses responsabilités, ne compte pas ses heures de travail et met souvent de côté sa santé.
Cet atelier invite à explorer les piliers de la santé et à expérimenter des actions concrètes pour maintenir un équilibre et prendre soin de son énergie
Atelier utilisant le protocole RAICE de Nacéol

JE SUIS LE PATRON DE MA SANTÉ !

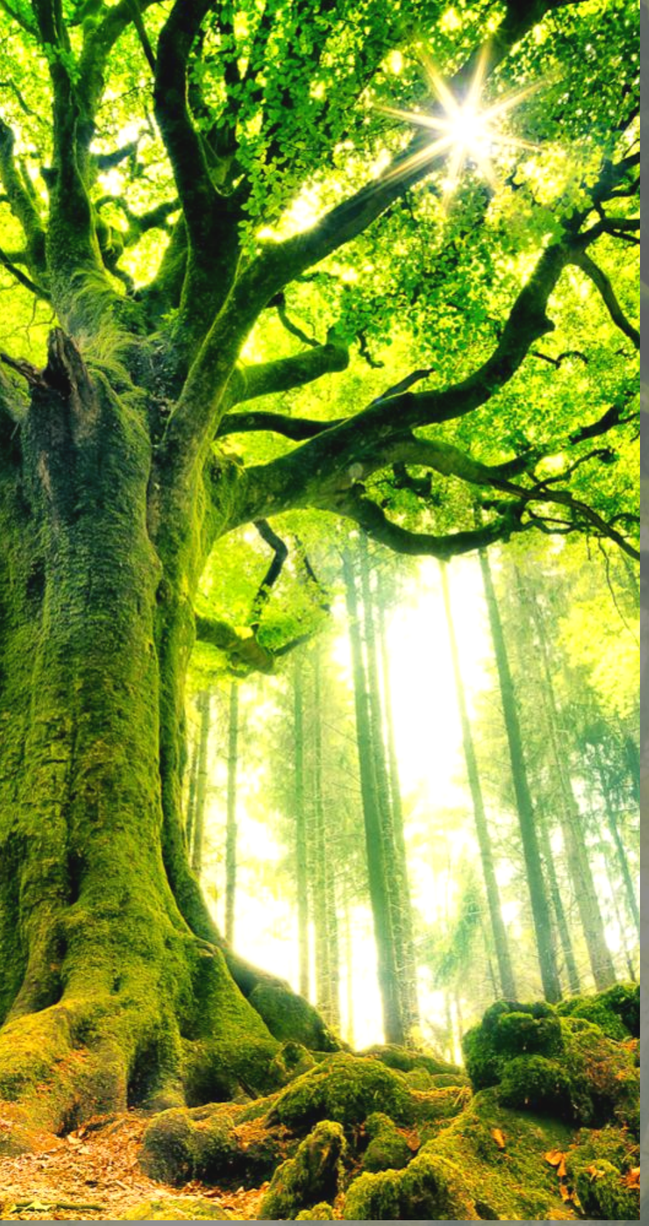
Accueil-Inclusion. Echanges autour de la santé
Prise de conscience de ce capital essentiel : la santé est un atout performance dans votre vie de dirigeant et dans la vie de votre entreprise.

ATELIER EXPERIENTIEL RAICE : Un diagnostic 360 ° sur les piliers de la santé

·Le Protocole « RAICE » permet un diagnostic

- Mesure des forces personnelles sur le plan Corporel, Physique, Nutritionnel et Émotionnel/mental (ses 4 piliers intrinsèques)
- Analyse de la relation avec son environnement de travail appelé son « HOME »
- Analyse des moteurs de mouvement que sont la capacité à agir et le sentiment d'autonomie.
- Aide à l'identification des axes de motivation intrinsèque, pour le mieux vivre et le bien vieillir

*Atelier *d'une durée de 2H30 minimum ; Coût d'exploitation de la plateforme RAICE (350 € par groupe de 6 personnes)*



#8 CULTIVER LA COMMUNICATION POSITIVE CLÉ D'UN COLLECTIF FORT ET SOLIDAIRE

En psychologie positive, les recherches montrent que ce qui prédit un bien-être durable dans les équipes n'est pas notre façon de réagir aux événements négatifs ou compliqués mais aux bonnes nouvelles. Egalement, il a été démontré que l'humain a un fort besoin d'appartenance sociale, d'entretenir des relations de qualité et sereines, ce qui constitue le meilleur prédicteur de bien-être quel que soit le contexte.
Cet atelier invite à découvrir les facteurs qui contribuent à la construction de relations positives entre collaborateurs et à pratiquer l'écoute active et constructive, puissant levier de confiance et motivation.

L'ENFER C'EST LES AUTRES ? L'ENFER C'EST SANS LES AUTRES ?

Accueil-Inclusion. Echanges autour des ressosrts de la communication et des relations.

ATELIER EXPERIENTIEL : QUE FAIRE DE TES BONNES NOUVELLES ?

Dans cet atelier, découvrez les facteurs qui contribuent à la construction de relations positives entre les collègues, au sein d'une équipe, et à pratiquer l'écoute active et constructive ainsi que l'assertivité.

Au programme :

- Faire le point sur ses comportements relationnels au travail
- Etablir des attitudes positives au quotidien
- Pratiquer l'écoute active en binôme : que faire de ta bonne nouvelle ?
- Approcher les notions de bienveillance et d'empathie comme ressources positives clés
- Expérimenter le phénomène de contagion émotionnelle

**Atelier pouvant se faire en extérieur assis sur des chaises*

QUI SUIS-JE ?

CARINE ANDRÉ

CONSULTANTE, PRATICIENNE ET FORMATRICE EN BIEN-ÊTRE ET COMPETENCES COMPORTEMENTALES (SOFSKILLS)

Experte en énergie positive,j'accompagne les équipes à développer un état d'esprit positif et à valoriser leurs compétences comportementales pour gagner en épanouissement, en agilité relationnelle et en bien-être. Mes formations m'ont amenée à développer une approche corps/esprit et à aider à partir du moment présent pour construire des actions engagées vers ce qui est important pour soi (valeurs et aspirations)

FORMATIONS

- Certifiée en psychologie positive en entreprise
- Certifiée au programme CARE
- Praticienne bien-être et savoir-être (sofstkills)
- Habilité MotivéSens, serious play sur la motivation au travail
- Master en marketing et management

COMPETENCES CLÉS

Gestion du stress / Prévention du burn-out et des risques psycho-sociaux / Lâcher-prise / Communication positive / Intelligencece émotionnelle /Posture de leadership positif / Santé et bien-être au travail

Organisatrice de 3 saisons du Festival Evasion Bien-Etre à Chamrousse (2017 à 2019) pour le compte de la station de Chamrousse.

CONTACT

ADRESSE POSTALE

126 Chemin de la Tonnelle
38410 ST MARTIN D'URIAGE

ADRESSE E-MAIL

contact@energetique38.com

06 70 79 58 64