

Devenir coach spécialisé en gestion du stress (Formation résidentielle à la Côte d'Opale)

 40 h  995,00 €

Public

Tout public intéressé par la problématique du stress. La priorité pour le logement est donnée aux personnes s'inscrivant à la formation. Vous pouvez également être accompagné d'une personne qui partage les repas, les pauses et la promenade quotidienne.

Objectifs

Notre formation résidentielle de 6 jours, intensive, théorique et pratique vous permettra de mieux accompagner vos clients ou vos patients en leur permettant d'identifier le burnout, éviter la fatigue, prévenir l'épuisement, sortir de l'état dépressif dû au stress, de remonter leur énergie vitale. Ce programme, en lien avec la médecine intégrative allie la théorie et la pratique relatives à la pleine conscience et à la psychologie positive. Nous avons choisi de réaliser cette formation dans un cadre idéal pour apprendre mais aussi pour pratiquer la détente, la respiration et la marche. En déconnectant de votre quotidien et en faisant, bien sûr, le plein d'énergie, l'intégration sera facilitée. Au cœur de la Côte d'Opale, à proximité du Cap Blanc, nous vous accueillons dans le magnifique corps de ferme du Bas Buisson. A la campagne, près de la mer, dans des gîtes labellisés 3 épis, dans une ambiance sympathique, détendue et conviviale.

Vos cours théoriques « Gestion du stress » :

- Identification du stress, des pertes d'énergies, des progressions et des solutions
- Psychologie positive, comment transformer les émotions négatives et les ressentiments
- Médecine chinoise : méridiens et point spécifiques antistress et antifatigue.
- Les cinq clés de l'énergétique chinoise pour remonter l'énergie vitale.
- La cuisine énergie selon la médecine chinoise

Vos ateliers pratiques « Energie vitale » :

- L'aromathérapie pratique selon la médecine chinoise adaptée à la récupération d'énergie
- Automassage et massage selon la médecine chinoise
- Méditation, relaxation et pleine conscience
- Stretching et étirement des méridiens
- Marche consciente, respiration et cohérence cardiaque

Notre programme de formation se veut également ludique :

les ateliers de massage avec les pierres choisies sur la plage, la méditation dans la nature, les ateliers créatifs pour booster la santé et bien sûr la découverte des produits du terroir en phase avec la cuisine énergie.

Objectifs de la formation

L'objectif principal : aider vos clients et vos patients à lutter contre le stress et à remonter leur énergie vitale.

Nous alternerons les formations et ateliers sur trois axes : bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son environnement.

Bien dans sa tête

Vous utiliserez des outils spécifiques

- Questionnaires
- Mind mapping
- Outils de la psychologie positive
- Identification et transformation des émotions
- Développement de la zen attitude

Bien dans son corps :

Vous pourrez conseiller vos clients

- Automassage et massage antistress et des points d'énergie
- Utilisation des pierres chaudes aux endroits spécifiques pour rééquilibrer l'énergie
- Méditation, visualisation
- Stretching et étirement des méridiens
- Relaxation
- Aromathérapie
- L'alimentation et les boissons qui amènent l'énergie vitale
- La marche avec la cohérence cardiaque

Bien avec son environnement :

Vous pourrez animer des ateliers

- Marche consciente
- Pleine conscience des cinq sens :
 - Ouïe : les bruits de la nature.
 - Vue : la merveilleuse côte d'Opale, les jardins et les petites choses du quotidien
 - Goût : la cuisine énergie entre terre et mer
 - Toucher : le mouvement, la relaxation, la marche
 - Odorat : redécouvrir les odeurs, l'olfactothérapie, l'air de la mer, les épices, les plantes.
- Psycho-décoration pour booster son énergie

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
995,00 €

> **Horaires**

📍 "Le Bas Buisson", 62340 Bonningues-les-Calais, www.lebasbuisson.com, cette formation est proposée en formule logement + repas et boissons (eau et vin). Supplément de 80€ si vous désirez une chambre single.

- > Du 25 juillet 2021 au 30 juillet 2021
Du dimanche à 10h au vendredi à 14h en août 2021

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation.

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

Devenir coach spécialisé en gestion du stress (Formation résidentielle à la Côte d'Opale) - Du dimanche 25 juillet 10h au vendredi 30 juillet 2021 à 14h, "Le Bas Buisson", 62340 Bonningues-les-Calais, www.lebasbuisson.com, cette formation est p

Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 995,00 €



Dates de formation

Du dimanche 25 juillet 10h au vendredi 30 juillet 2021 à 14h

Horaire

Du dimanche à 10h au vendredi à 14h en août 2021



Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en médecine chinoise. Formatrice pour l'IFAPME et pour le Grand Hôpital de Charleroi, elle est animatrice pour « Femmes d'Aujourd'hui » et forme des consultants en coaching, massage énergétique et feng shui. Nathalie Siegers spécialiste en communication et organisatrice d'évènements, consultante pour Femmes d'Aujourd'hui, elle est animatrice en cuisine énergie et produits de soin bio.