

## Mois du bien-être - Bien dans son corps et dans sa tête : déstresser rapidement et efficacement - Province du Brabant Wallon : Bierges

### OBJECTIFS

---

Dans cette formation, vous apprendrez comment le corps et l'esprit sont intrinsèquement liés : ce que vit notre corps influence notre esprit, et inversement. À partir d'un cadre théorique clair, vous découvrirez ce qu'est exactement le stress, comment il affecte notre système nerveux et quel impact cela a sur notre fonctionnement quotidien.

Nous approfondirons les différentes réponses au stress (lutte, fuite, figement, soumission) et comment ces réactions influencent notre comportement et nos relations.

La formation combine un cadre théorique avec des outils pratiques et des exercices faciles à appliquer, même sur le lieu de travail. Nous nous concentrons sur des techniques de respiration et des exercices pour soulager les douleurs cervicales et dorsales.

Enfin, nous verrons ensemble comment intégrer les connaissances et exercices acquis dans votre routine quotidienne, afin que les bienfaits soient durables.

Les objectifs de cette formation sont :

- comprendre le stress et le système nerveux ;
- identifier et gérer les réactions au stress ;
- réguler le système nerveux grâce au BreathWork ;
- appliquer des pratiques de soin de soi pour une autonomie durable ;
- favoriser la réflexion et le développement personnel.

### RESUME

---

Niveau:

Non spécifié

Type de formation:

Formation en classe

Prix:

Les directives de tarification conjointe sont appliquées dans le cadre d'une initiative conjointe.

### PUBLIC

---

Le cours de formation peut être suivi par des employé(e)s des études de notaire.

### CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

---

**Formation en développement personnel :** cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

### PROGRAMME

---

## CONTENU

### Module 1 : Comprendre le stress et la conscience corporelle

- Qu'est-ce que le stress ? Son impact sur le corps et l'esprit
- Comprendre le système nerveux : réactions de lutte, fuite et figement
- Reconnaître les symptômes typiques du stress (ex. : difficulté à prioriser, pensée binaire, repli social)
- Différencier tension et relaxation : apprendre à identifier les signaux
- Découvrir comment les techniques de respiration contribuent à clarifier l'esprit, améliorer la concentration et favoriser un sentiment général de détente (pratique et mise en application dans la première ronde de bien-être l'après-midi)

### Module 2 : Maîtriser les réactions au stress et l'autorégulation

- Identifier les réactions automatiques au stress (lutte, fuite, figement, soumission)
- Sortir du « pilote automatique » : apprendre à faire des choix conscients
- Comprendre et lâcher prise sur les critiques internes et les saboteurs
- Restaurer l'équilibre entre les hémisphères cérébraux pour une pensée claire
- Appliquer des exercices pratiques pour équilibrer tension et relaxation dans la vie quotidienne (pratique et mise en application dans la deuxième ronde de bien-être l'après-midi)

### Module 3 : Deux rondes de bien-être

- Pour améliorer notre fonctionnement quotidien et réduire les réactions au stress, nous travaillerons directement avec le système nerveux et le corps. Cela se fera à travers des exercices pratiques, axés sur le corps, qui activent et apaisent le système nerveux. Afin de promouvoir l'autonomie, nous proposons des exercices simples que les participants pourront facilement reproduire à la maison ou au bureau, même assis à leur poste de travail.
- **Ronde de bien-être 1 – BreathWork – Respiration profonde pour le système nerveux et la relaxation :**  
Les participants apprennent à approfondir et contrôler leur respiration, réduisant ainsi les tensions corporelles et calmant le système nerveux. Ils expérimentent comment une respiration profonde et calme contribue à clarifier l'esprit, améliorer la concentration et procurer une détente générale.
- **Ronde de bien-être 2 – Fit@YourDesk – Exercices pratiques pour une posture saine au travail :**  
Des exercices très pratiques à réaliser sur votre chaise de bureau pour soulager les douleurs cervicales et dorsales. Les effets sont immédiatement perceptibles et facilement réutilisables sur le lieu de travail.

### Module 4 : Réflexion, développement personnel et intégration

- Réfléchir sur son comportement et identifier les sources potentielles de stress à travers des exercices d'écriture
- Intégrer les connaissances et exercices acquis dans sa routine quotidienne pour des effets durables (engagement personnel quotidien)
- Conclure par une évaluation collective, un échange d'expériences et une session de questions/réponses

## INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée :** 1 journée de formation (6 heures de formation)
- **Heures :** 09:00 à 17:00
- **Lieu :** Out-Side : Rue d'Angoussart 45A, 1301 Bierges

## MÉTHODOLOGIE

---

Une « **formation en classe** » se déroule en groupe. Vous y assistez avec les autres participants et l'enseignant à une heure convenue dans la même salle de classe. Il y a une possibilité d'interaction et de retour d'information, à la fois des participants vers le professeur et vice-versa. Le matériel pédagogique consiste en une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA. Les participants reçoivent un document unique avec des exercices pratiques sur place.

Opleidingsmateriaal:

- Présentation PowerPoint
- Fiche récapitulative des exercices pratiques Fit@YourDesk et BreathWork