

# Programmes détaillés des formations 2015

## Spécialement conçues pour les entreprises

### Mieux communiquer et collaborer

Les idées claires pour une expression et une écoute constructives

1 journée

### Définir ses objectifs et les mettre en oeuvre

Se mettre en mouvement vers ses objectifs

1 journée

### Développer sa créativité et son initiative

Accéder à notre compte illimité d'idées

1 journée

### S'organiser efficacement

Quand le débordement n'est plus une fatalité !

1 journée

### Savoir gérer son stress

Reconnaître son état de stress et agir rapidement

1 journée



- Toutes ces formations sont proposées en intra.
- Possibilité de définir un programme personnalisé.
- Prise en charge possible par les différents fonds d'assurance formation.
- Pour toute demande d'informations et de tarifs, contactez Céline Imari : [celine.imari@gmail.com](mailto:celine.imari@gmail.com).

# Mieux communiquer et collaborer

Les idées claires pour une expression et une écoute constructives

## OBJECTIFS

- Définir son mode de fonctionnement dans la communication et l'écoute.
- S'exprimer de manière claire, réactive et souple.
- Écouter et se faire entendre !

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- **Mettre le cap sur la journée de formation**  
Se préparer à apprendre, une nature en soi.
- **Théorie de l'approche Brain Gym**  
La communication, capacité à recevoir, traiter et retransmettre les informations.
- **Mises en situation et observations** (physique, mentale et émotions)  
*Exemples*
  - Je suis face à un client et je manque de répondre.
  - Je souhaiterais m'exprimer de manière plus claire et/ou appropriée quand j'écris des courriels.
  - Lors de ma prise de parole devant un groupe, je suis confus(e) alors que tout était clair quelques minutes avant.
- **Activités de Brain Gym, expérimentation et observation des effets**  
*Exemples d'activités abordées pendant la journée*
  - Le 8 couché est une activité qui favorise le traitement des informations visuelles.
  - Les bâillements énergétiques détendent les mâchoires et cordes vocales favorisant l'expression verbale et non verbale.
- **Création d'un programme personnalisé pour les semaines et les mois à venir**  
Comment utiliser les mouvements de Brain Gym au quotidien, à quel moment, combien de fois par jour, où ?

## AU TERME DE CETTE JOURNÉE

Les participants développeront leurs talents de collaboration et de communication à travers l'expression et l'écoute.



**Durée :** 1 journée

**Nb max de participants :** 12



## CÉLINE IMARI



Formatrice  
Brain Gym  
depuis 10 ans

celine.imari@gmail.com

# Définir ses objectifs et les mettre en oeuvre

Se mettre en mouvement vers ses objectifs

## OBJECTIFS

- Savoir définir et éclaircir ses attentes, ses objectifs.
- Favoriser le passage à l'action dans un cadre précis

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- **Mettre le cap sur la journée de formation**  
Se préparer à apprendre, une nature en soi.
- **Théorie de l'approche Brain Gym**  
L'intention précède l'action
- **Mises en situation et observations**  
Définition, mise en situation et observation d'un objectif personnel pour chaque participant.
- **Activités de Brain Gym, expérimentation et observation des effets**  
Ils seront choisis en fonction des objectifs et situation de chacun dans la gamme complète de mouvements de Brain Gym, voire plus.
- **Création d'un programme personnalisé pour les semaines et les mois à venir**  
Comment utiliser les mouvements de Brain Gym au quotidien, à quel moment, combien de fois, par jour, où ?



Durée : 1 journée

Nb max de participants : 12



## AU TERME DE CETTE JOURNÉE

Les participants se mettront en mouvement vers l'objectif défini et pourront par la suite travailler personnellement sur d'autres objectifs.

## CÉLINE IMARI



Formatrice  
Brain Gym  
depuis 10 ans

[celine.imari@gmail.com](mailto:celine.imari@gmail.com)

# Développer sa créativité et son initiative

Accéder à notre compte illimitée d'idées

## OBJECTIFS

- Développer sa confiance en ses propres capacités d'innovation et d'initiative.
- Activer l'artiste et l'audacieux en soi.

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- **Mettre le cap sur la journée de formation**  
Se préparer à apprendre, une nature en soi.
- **Théorie de l'approche Brain Gym**  
La créativité et le sens de l'initiative sont des capacités innées chez chacun, ouvrons la porte !
- **Mises en situation et observations** (physique, mentale et émotions)  
*Exemples*
  - Je suis face à un nouveau poste et j'ai du mal à créer mes outils.
  - J'ai plein d'idées mais je ne réussis pas à les mettre en place.
  - Je n'ose pas proposer une nouvelle manière de fonctionner avec ma/mon collègue.
- **Activités de Brain Gym, expérimentation et observation des effets**  
*Exemples d'activités abordées pendant la journée*
  - Le crayonnage en miroir détend et stimule la créativité.
  - Les points positifs permettent un accès plus aisé à notre capacité d'imagination et d'innovation.
- **Création d'un programme personnalisé pour les semaines et les mois à venir**  
Comment utiliser les mouvements de Brain Gym au quotidien, à quel moment, combien de fois par jour, où ?



Durée : 1 journée

Nb max de participants : 12



## AU TERME DE CETTE JOURNÉE

Les participants amorceront une nouvelle conscience de leur capacité créative.

## CÉLINE IMARI



Formatrice  
Brain Gym  
depuis 10 ans

[celine.imari@gmail.com](mailto:celine.imari@gmail.com)

# S'organiser efficacement

Quand le débordement n'est plus une fatalité !

## OBJECTIFS

- Définir son fonctionnement dans l'organisation du travail et s'y reconnaître.
- S'adapter de manière souple et réactive aux impératifs du quotidien.
- S'organiser efficacement !



Durée : 1 journée

Nb max de participants : 12



## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- **Mettre le cap sur la journée de formation**  
Se préparer à apprendre, une nature en soi.
- **Théorie de l'approche Brain Gym**  
L'organisation ou la capacité de rester centré quand tout va toujours plus vite autour de soi.
- **Mises en situation et observations** (physique, mentale et émotions)  
*Exemples*
  - Je regarde mon bureau/mon agenda/ma boîte mail et je ne sais pas par quoi commencer.
  - Un nouveau dossier arrive sur mon bureau mettant en péril le programme que je me suis fixé.
  - Je perds du temps sur les détails sans savoir comment faire autrement.
  - Lors de ma prise de parole, je suis confus(e) alors que tout était clair quelques minutes avant.
- **Activités de Brain Gym, expérimentation et observation des effets**  
*Exemples d'activités abordées pendant la journée*
  - Les pieds sur terre est un mouvement favorisant la stabilité de la posture et l'engagement de tout le corps dans l'organisation de la pensée
  - Les mouvements croisés favorisent le traitement des informations.
- **Création d'un programme personnalisé pour les semaines et les mois à venir**  
Comment utiliser les mouvements de Brain Gym au quotidien, à quel moment, combien de fois, par jour, où ?



### AU TERME DE CETTE JOURNÉE

Les participants développeront leur autonomie dans l'organisation de leur travail, en bougeant.

### CÉLINE IMARI



Formatrice  
Brain Gym  
depuis 10 ans

[celine.imari@gmail.com](mailto:celine.imari@gmail.com)

# Savoir gérer son stress

Reconnaître son état de stress et agir rapidement

## OBJECTIFS

- Savoir adopter une attitude réactive et constructive dans les situations de stress.
- Acquérir de l'autonomie et une meilleure conscience personnelle et professionnelle.

Durée : 1 journée

Nb max de participants : 12



## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- **Mettre le cap sur la journée de formation**  
Se préparer à apprendre, une nature en soi.

- **Théorie de l'approche Brain Gym**  
L'intelligence du stress.

- **Mises en situation et observations** (physique, mentale et émotions)

### Exemples

- Je suis face à une surcharge de travail avec des impératifs de dates sans moyens supplémentaires.
- Je suis en communication téléphonique avec une personne agressive.
- Je suis au travail mais ma tête est ailleurs pour cause de difficultés personnelles.
- Je monte un nouveau dossier pour lequel je n'ai pas d'expériences auxquelles me référer.

- **Activités de Brain Gym, expérimentation et observation des effets**

### Exemples d'activités abordées pendant la journée

- La flexion du pied est un mouvement permettant l'allongement de la chaîne musculaire postérieure, désamorçant ainsi le réflexe de protection justement face à la situation stressante.
- Les contacts croisés favorisent le retour au calme et à la pensée rationnelle.

- **Création d'un programme personnalisé pour les semaines et les mois à venir**

Comment utiliser les mouvements de Brain Gym au quotidien, à quel moment, combien de fois, par jour, où ?



## AU TERME DE CETTE JOURNÉE

Les participants identifieront aisément un état de déséquilibre (stress) sur lequel ils agiront rapidement en bougeant.

## CÉLINE IMARI



Formatrice  
Brain Gym  
depuis 10 ans

celine.imari@gmail.com