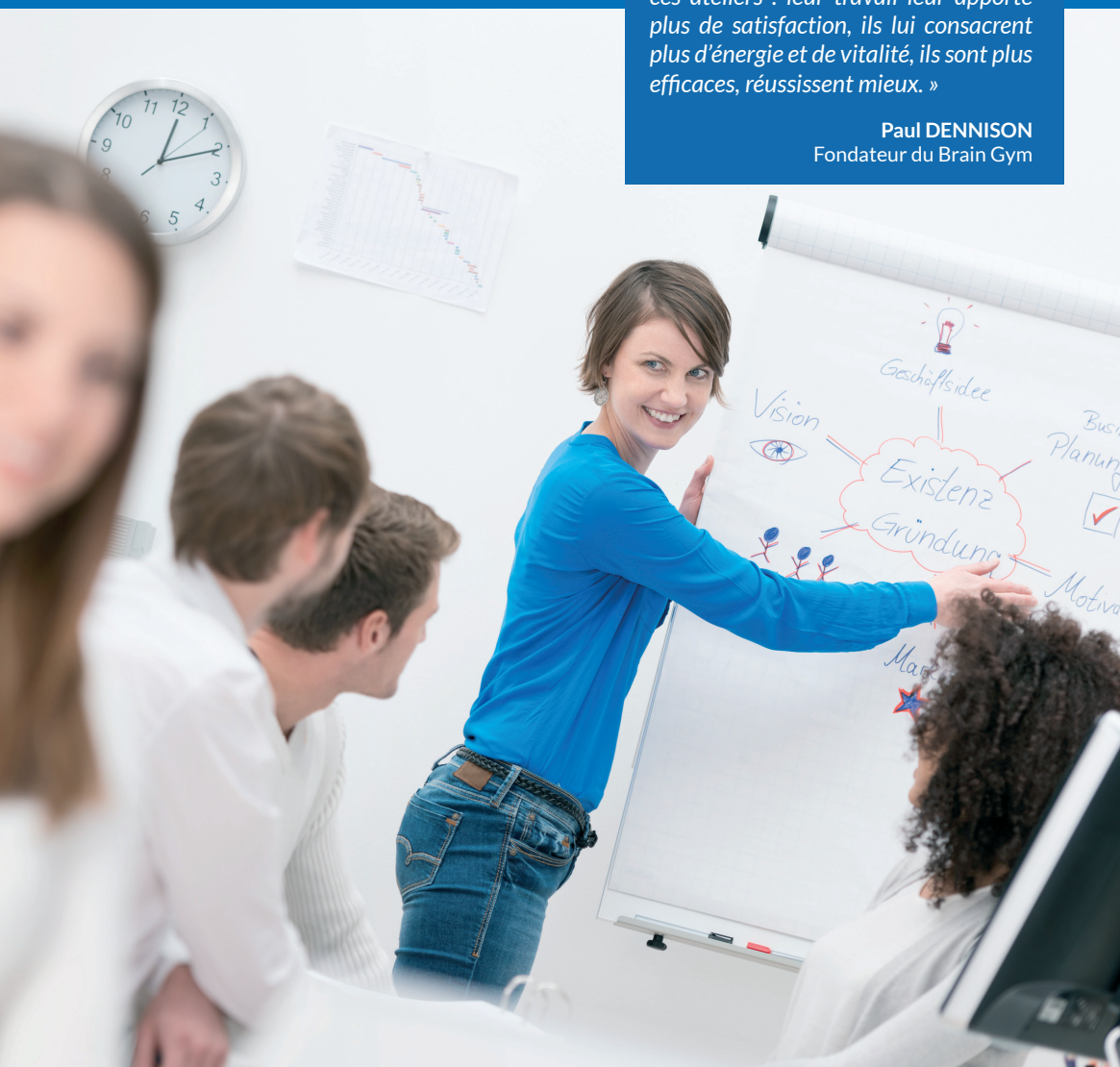


Brain Gym en entreprise

Offrez à vos collaborateurs la capacité d'optimiser leur quotidien professionnel

« Depuis la toute première fois que j'ai proposé BrainGym en entreprise en 1981, les participants n'ont cessé de faire état des résultats positifs de ces ateliers : leur travail leur apporte plus de satisfaction, ils lui consacrent plus d'énergie et de vitalité, ils sont plus efficaces, réussissent mieux. »

Paul DENNISON
Fondateur du Brain Gym



Quels défis professionnels de nos jours ?

- être à l'écoute de tous les acteurs de son environnement : clients, collègues, supérieurs ...,
- cultiver l'exigence d'efficacité,
- être réactif ,
- être joignable,
- s'informer en permanence,
- assurer une prise de parole claire,
- faire preuve d'initiative,
- être opérationnel tout en ayant l'esprit d'analyse,
- évoluer et se former,

et bien-sûr, concilier vie professionnelle et vie familiale.



Tous ces points requièrent un niveau d'exigence très souvent stressant.

En état de stress ou d'anxiété, le cerveau se mobilise pour « survivre » avec les réflexes de fuite, lutte ou inhibition. La capacité à réfléchir et agir de manière rationnelle est ralentie. **Ce stress prolongé entraîne alors fatigue générale, perte d'enthousiasme, manque d'efficacité et de concentration.**



QUEL EST L'APPORT DU BRAIN GYM DANS CE CONTEXTE ?

Le Brain Gym propose un ensemble d'outils basés sur des mouvements simples. Ces mouvements visent à réactiver les zones du cerveau « mises en veille » par le stress.

Ils permettent de retrouver équilibre, énergie et de sortir de l'emprise du stress en quelques minutes.

Le Brain Gym

Outil d'épanouissement pour votre équipe

Les journées de formation permettent :

- de savoir identifier son stress, d'identifier les signes et de se responsabiliser face à cet état,
- de découvrir une palette de mouvements et d'activités à pratiquer en fonction de sa problématique.

Les exercices de Brain Gym sont d'une simplicité élégante :

- ils ne prennent que 30 secondes à deux minutes,
- ils peuvent se pratiquer partout : assis devant son ordinateur, avant une réunion, en déplacement...

DES EXERCICES SIMPLES ET RAPIDES POUR

- calmer le stress
- favoriser la concentration
- stimuler la créativité
- faciliter la prise de décision
- améliorer la prise de parole



1 MINUTE D'UN CAS CONCRET

Frédéric, chef de projet informatique, ne sait plus comment il va pouvoir traiter la dernière demande urgente qu'on vient de lui faire.

Entre les 5 projets en cours, la réunion de lancement du 6ème qui commence dans 30 min et la phase de tests qu'il doit commencer, il n'arrive plus à avoir une vision claire des priorités.



1- Il identifie la montée de son stress, conscient qu'il souhaite aborder son planning de façon fluide.

2- Il choisit l'exercice « Points positifs » qu'il a appris en formation. Il s'agit de pressions de doigts sur une zone précise du front pendant 1 min. Le fait de toucher ces points à chaque fois que nous sommes nerveux permet de nous apaiser sur le plan émotionnel.

3- Il peut revenir à l'organisation de sa journée de façon calme et rationnelle.



Nadège M.
Responsable logistique
Essonne (91)

« L'atelier Brain Gym m'a apporté une clarté et une force qui m'ont guidée dans mon quotidien au travail. Une dizaine de minutes par jour et mes journées sont teintées de bonne humeur, d'assurance et d'équilibre.

Cette pratique a tellement transformé mon quotidien, qu'en arrivant au travail, je la partage et la pratique avec mes collègues pour aider dans des situations tendues ou qui génèrent beaucoup de stress.

À user et abuser sans modération, une fois acquis, c'est gratuit et fait du bien... Très rare aujourd'hui, non ? »



Astrid B.
Chef de produit
Loire-Atlantique (44)

« Occupant un poste où le stress et la course après le temps font partie du quotidien, le Brain Gym m'a appris que quelques minutes pouvait apporter énormément. Une meilleure concentration devant les écrans, une meilleure organisation, plus de prise de recul...

Le Brain Gym, c'est pour moi une bouffée d'oxygène qui m'aide à être plus sereine et plus efficace dans mon travail ! »



Céline IMARI

Formatrice Brain Gym depuis 10 ans

Certifiée Brain Gym depuis 2002, elle a depuis dispensé plus de 3000 heures de formation auprès de professionnels de la santé et de l'éducation.

Elle connaît bien le monde de l'entreprise, ayant longtemps travaillé dans le secteur de l'industrie et de la culture.

Soucieuse de faire évoluer sa pratique, elle assure sa certification nationale tous les 2 ans (la certification Brain Gym est obligatoire tous les 4 ans).

