

# ATELIERS BRAIN GYM®



**POUR LES ENTREPRISES**

# Comment rester productif tout en prenant soin de ses employés, c'est l'un des enjeux majeurs pour les entreprises à l'heure actuelle.

Il y a de quoi être stressé et perdre en efficacité.

En effet, d'un côté il y a les nouvelles technologies et l'évolution de l'idée du travail où chaque employé doit être à l'écoute, performant, réactif, joignable, s'informer en permanence, faire preuve d'initiative, évoluer et se former...

De l'autre, il faut concilier sa vie professionnelle et sa vie personnelle sans que l'une empiète sur l'autre.

Comment réagissons-nous au stress ?

Le corps passe en mode « survie », les muscles de la chaîne arrière du corps se contractent (réflexe de protection des tendons), le souffle se fait rapide, des hormones de stress sont produites. Nous nous préparons à lutter, à fuir voire à s'immobiliser. Nous n'arrivons plus à penser de façon rationnelle et nos émotions sont exacerbées. Le corps met du temps à revenir à un état de calme et souvent nous accumulons le stress ce qui entraîne fatigue générale, perte d'enthousiasme, manque de concentration, d'efficacité et mauvaise posture.

## Les solutions du Brain Gym® en entreprise :

L'Education kinesthésique® / Brain Gym® vient des Etats Unis et propose depuis 40 ans par le biais de mouvements simples et rapides de retrouver une bonne posture, de gérer ses émotions et de réactiver la pensée rationnelle « mise en veille » par le stress, en quelques minutes.

***Mieux se connaître pour mieux agir et réagir.***

De nos jours on parle beaucoup de **l'épanouissement** au travail qui passe aussi par le bien-être des collaborateurs, une salle de pause accueillante, c'est bien mais ce que je vous propose c'est de leur donner des clés afin qu'ils deviennent autonomes dans la gestion de leur stress.

Et si vous leur donniez la possibilité de trouver leur place facilement dans le groupe, de mieux communiquer en interne comme avec vos clients, de mieux s'organiser, de définir les priorités du moment tout en trouvant des solutions innovantes...

***Qui dit : stress mieux gérer,  
dit : Bien-être et Efficacité.***



Les programmes de ces ateliers sont spécialement conçus pour les entreprises.

Ils permettent de :

- reconnaître le stress, d'en identifier les signes pour mieux y faire face.
- découvrir des mouvements et activités à pratiquer en fonction de la thématique abordée.
- pouvoir pratiquer ces mouvements par la suite, en toute autonomie, pour retrouver calme et efficacité.

Détails des ateliers :

Durée : 2 heures

Nombre de participant par groupe : 8 à 10 maximum

Prérequis : aucun

Tarif : 250 euros

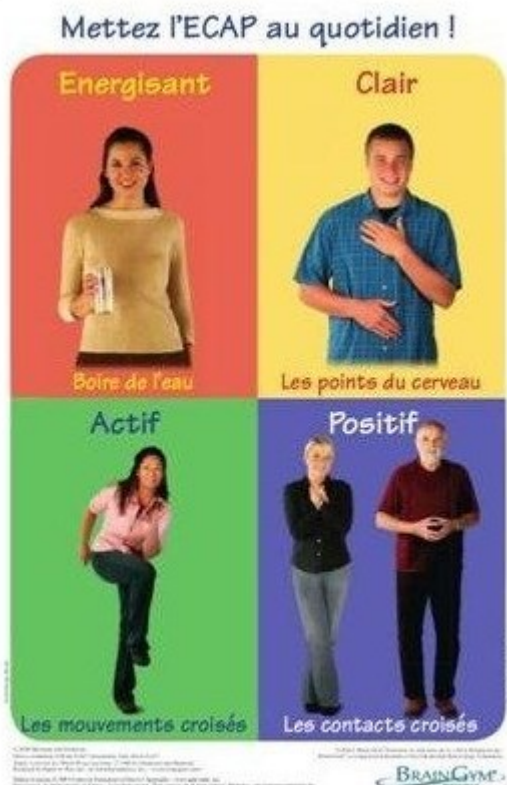
-Tous les mouvements sont données à titre d'exemples et sont susceptibles de changer en fonction des objectifs de chaque groupe.

-Les mouvements sont simples, adaptables à tous et ne nécessitent pas de condition physique particulière.

-Les mouvements peuvent être refait, même en Open space car ils sont discrets et ne perturbent pas les autres collaborateurs qui travaillent.

Ces mouvements prennent moins de 2 minutes, moins qu'une pause-café.

-D'autres thèmes à votre convenance sont possibles, n'hésitez pas à me consulter.



# Communiquer efficacement

Avoir les idées claires pour s'exprimer clairement :  
facilité la communication tant avec vos clients qu'entre vos collaborateurs.

## Objectif :

- Définir son mode de fonctionnement dans l'écoute et la communication.
- Ecouter et se faire entendre.
- Savoir adapter son discours facilement pour être clair.

## Programme :

- Accueil du groupe :
  - Présentation et mise en confiance.

- Mettre l'E-CAP sur l'atelier :
  - 4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.



## La communication en Brain Gym® :

Qu'est-ce que la communication : recevoir, traiter et retransmettre l'information.  
(quelques soit le public concerné, le nombre ou le biais de ces échanges: oraux, écrits, publicités...).

## Mise en situation et observation :

Chaque participant selon sa problématique personnelle imagine une situation de communication dans laquelle il n'est pas à l'aise et note ses ressentis.

*Exemple de situation :*

- J'adapte mon discours à chaque client pour être plus efficace dans mes ventes .
- Je veux être plus clair et concis dans ma rédaction de courrier, mails ou autres moyens de communications.
- Je prends la parole plus sereinement en réunion.
- ...

## Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

*Exemple de mouvement :*

- Le planeur, pour dénouer la chaîne des muscles arrière (protection des tendons).
- Les 8 couchés, pour favoriser le traitement des informations visuelles.
- La chouette, pour favoriser la communication verbale et non verbale en détendant les épaules et les cordes vocales.

## Ré-observation de l'objectif et création d'un programme personnalisé :

Chaque participant est invité à repenser à la situation choisie en début de l'atelier et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir, chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée, moment de la journée...?

## A la fin de l'atelier :

Chaque participant aura développé selon sa problématique une meilleure écoute pour une meilleure communication.

# Développer sa créativité et son initiative

Accéder à notre compte illimité d'idées

## Objectifs :

Développer la confiance en ses capacités d'innovation et d'initiative.  
Trouver / retrouver son élan créateur.

## Programme :

Accueil du groupe :  
Présentation et mise en confiance.

Mettre l'E-CAP sur l'atelier :  
4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

Théorie de l'approche Brain Gym® :  
La créativité et le sens de l'initiative sont des capacités innées chez chacun.

## Mise en situation et observation :

Chaque participant selon sa problématique personnelle imagine une situation de communication dans laquelle il n'est pas à l'aise et note ses ressentis.

*Exemples :*

- *J'ai du mal à créer mes outils face à un nouveau poste.*
- *J'ai du mal à préparer une réunion.*
- *J'ai des idées mais je n'arrive pas à les mettre en place.*
- ...

## Mouvements de Brain Gym®:

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

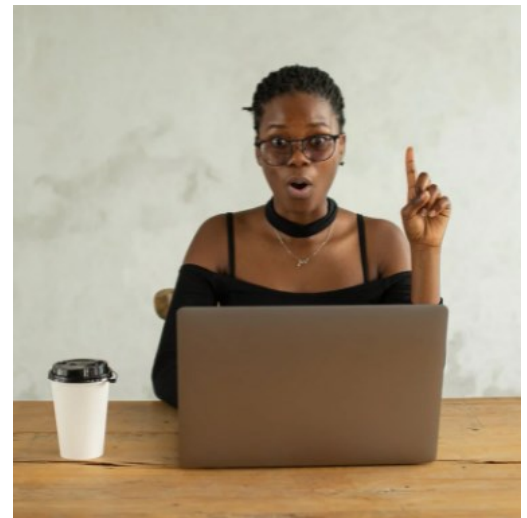
*Exemples de mouvements :*

- *Les points positif qui permettent un accès à notre imagination*
- *Le dynamiseur qui réveille l'imaginaire.*
- *Le crayonnage en miroir qui favorise la créativité*

## Ré-observation de l'objectif et création d'un programme personnalisé :

Chaque participant est invité à repenser à la situation choisie en début de l'atelier et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines, mois à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée / moment de la journée... ?



## A la fin de l'atelier :

**Les participants ont pris conscience de leur pouvoir créateur /innovateur.**

# 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.

## Programme :

- Accueil du groupe :  
Présentation et mise en confiance.

- Mettre l'E-CAP sur l'atelier :  
4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

- Théorie de l'approche Brain Gym® :  
L'organisation ou la capacité à rester centré en toute circonstance.

### Mise en situation et observation :

Chaque participant selon sa problématique personnelle imagine une situation dans laquelle il souhaiterait être plus organisé, plus centré sur lui.

*Exemples :*

- *Je ne sais pas par où commencer : mail / dossier / téléphone...*
- *Un nouveau dossier arrive sur mon bureau venant désorganiser le programme que je me suis fixé.*
- *Je suis confus dans mon discours alors que seulement quelques minutes avant tout était clair.*
- ...

### Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

*Exemples de mouvements :*

- *Les pieds sur terre favorisent la stabilité de la posture et l'engagement de tout le corps dans l'organisation de la pensée.*
- *Les points de l'espace, pour retrouver son équilibre à tout moment.*
- *Les mouvements croisés améliorent le traitement des informations.*

### Ré-observation de l'objectif et création d'un programme personnalisé :

Chaque participant est invité à repenser à la situation choisie en début de l'atelier et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines, mois à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée / moment de la journée... ?



## A la fin de l'atelier :

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

# Savoir gérer son stress

Reconnaître son état de stress et agir rapidement

## Objectifs :

Savoir reconnaître les montés de stress au plus tôt pour pouvoir agir et retrouver rapidement son efficacité.  
S'autonomiser dans ses tâches grâce à la sérénité.

## Programme :

Accueil du groupe :  
Présentation et mise en confiance.

Mettre l'E-CAP sur l'atelier :  
4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

Théorie de l'approche Brain Gym® :  
Le stress versus le fonctionnement optimal.

## Mise en situation et observation :

Chaque participant selon sa problématique personnelle imagine une situation dans laquelle il souhaiterait être plus serein.

*Exemples :*

- Dès que la charge de travail augmente, je perds mes moyens
- Je ne sais pas comment réagir quand je suis en communication téléphonique avec une personne agressive.
- Je n'arrive pas à me concentrer sur mon travail en raison d'un souci personnel.
- ...

## Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

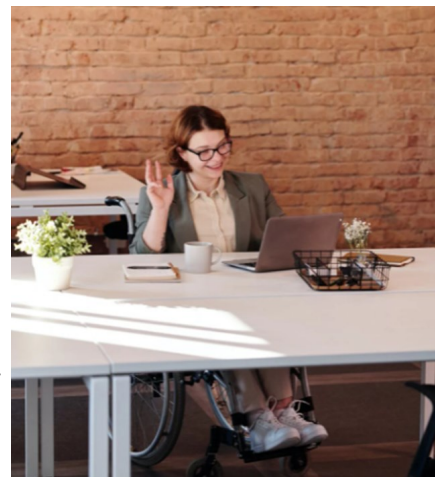
*Exemples de mouvements :*

- Les flexions du pieds, pour désamorcer le réflexe de protection des tendons.
- Les contacts croisés recentrent et apaisent notre organisme.
- Les points positifs favorisent le retour à la pensée rationnelle.

## Ré-observation de l'objectif et création d'un programme personnalisé :

Chaque participant est invité à repenser à la situation choisie en début de l'atelier et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines, mois à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée / moment de la journée... ?



## A la fin de l'atelier :

Les participants pourront identifier rapidement un état de stress et pourront réagir rapidement grâce à quelques mouvements.

# Définir ses objectifs et les mettre en œuvre

Se mettre en mouvement vers ses objectifs

## Objectifs :

- Savoir définir clairement ses objectifs.
- Favoriser le passage à l'action vers ce défi.

## Programme :

- Accueil du groupe :  
Présentation et mise en confiance.

- Mettre l'E-CAP sur l'atelier :  
4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

- Théorie de l'approche Brain Gym® :  
L'attention et l'action suivent l'intention

## Mise en situation et observation :

Chaque participant selon sa problématique personnelle imagine une situation dans laquelle il souhaiterait être plus serein.

*Exemples :*

- Je reste calme face à un client en colère,
- Je boucle le gros dossier dans la journée,
- Je ne perds pas mes moyens si je dois prendre la parole en public

....

## Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

*Exemples de mouvements :*

- Les points d'enracinement permettent de ne pas trop partir dans les idées mais de les mettre en œuvre.
- Penser à un X permet de rester concentrer
- Mouvements choisis dans le panel du Brain Gym® en fonction des objectifs du groupe

## Ré-observation de l'objectif et création d'un programme personnalisé :

Chaque participant est invité à repenser à la situation choisie en début de l'atelier et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines, mois à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée / moment de la journée... ?



## A la fin de l'atelier :

**Les participants se mettront en mouvement vers leur objectif et par la suite pourront ouvrir la porte à de nouveaux défis.**



# Détente visuelle

Des solutions pour éviter la fatigue visuelle due aux écrans, à la conduite ou toutes autres activités de votre vie quotidienne qui fatiguent votre vision.

## Objectif :

Retrouver un confort visuel malgré le travail sur écran.  
Avoir une bonne vision de la situation pour mieux la gérer.

## Programme :

Accueil du groupe :  
Présentation et mise en confiance.

Mettre l'E-CAP sur l'atelier :  
4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

Théorie de l'approche Brain Gym® :  
La vision en tant que sens et la vision intérieur.

## Mise en situation et observation :

Chaque participant selon sa problématique personnelle imagine une situation dans laquelle il souhaiterait mieux voir.

*Exemples :*

- *J'ai un regard confortable sur mon écran,*
- *Je lis une situation facilement,*
- *Je conduis sereinement avant et après ma journée de travail*
- ...

## Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

*Exemples de mouvements :*

- *Les paumes positives permettent aux yeux de se relaxer, stimulent la contraction des pupilles.*
- *Les points d'éveil accroissent la circulation vers les yeux, détendent les muscles oculaires et les muscles du froncement.*
- *Les huit couchés, permettent d'améliorer la binocularité dans toutes les directions.*
- *Arrondir les angles favorise la vision de la périphérie et de la profondeur.*

## Ré-observation de l'objectif et création d'un programme personnalisé :

Chaque participant est invité à repenser à la situation choisie en début de l'atelier et à apprécier l'évolution de ses ressentis.

Pour finir chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines, mois à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée / moment de la journée... ?



## A la fin de l'atelier :

**Chaque participant pourra retrouver rapidement un confort visuel au sens propre comme au figuré.**

# TROUVER SA PLACE DANS UN GROUPE

Trouver facilement sa place, son rôle dans un groupe, dans l'entreprise, en réunion client...

## Objectif :

- Trouver sa place dans un groupe.
- Eviter de sortir du cadre du groupe.
- Savoir gérer un groupe.

## Programme :

- Accueil du groupe :
  - Présentation et mise en confiance.

- Mettre l'E-CAP sur l'atelier :
  - 4 mouvements de mise en route dans le processus du Brain Gym®.

## Théorie de l'approche Brain Gym® :

La dimension du centrage permet de savoir « où je suis par rapport aux autres »

## Mise en situation et observation :

Chaque participant selon sa problématique personnelle imagine une situation dans laquelle il souhaiterait trouver sa place et prendre le rôle qui lui revient. Mise en situation par un travail collaboratif

*Exemples :*

- Je sais gérer un groupe, une réunion client,
- Je sais collaborer avec les autres, avec mes collègues,
- ...

## Mouvements de Brain Gym® :

A chaque mouvement nous prenons le temps de nous observer avant et après celui-ci afin de mieux comprendre les apports de ce dernier.

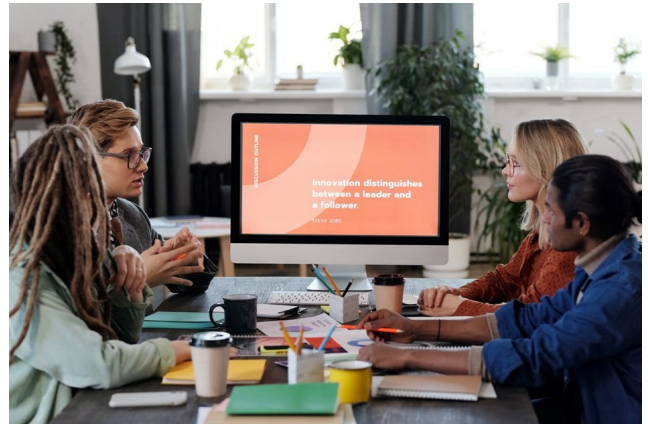
*Exemples de mouvements :*

- Les points de l'équilibre, pour rester centré malgré les aléas
- Le crayonnage en miroir, pour explorer son espace et ses limites, là où commence celui des autres
- Un mouvement de groupe : Le partage ou Mon petit bateau, pour mettre en avant les liens qui définissent le groupe.

## Ré-observation de l'objectif et création d'un programme personnalisé :

Chaque participant est invité à repenser à la situation choisie en début de l'atelier et à apprécier l'évolution de ses ressentis. Remise en situation en mouvement et par un travail collaboratif.

Pour finir chacun élabore un programme de mouvement à refaire dans les semaines, mois à venir afin d'ancrer ce nouvel état : choix du/des mouvement/s, durée / moment de la journée... ?



## A la fin de l'atelier :

**Chaque participant pourra trouver facilement sa place dans un groupe quel qu'il soit.**

Contact :

S'uni-Fier par le mouvement



Laurianne MARTIN  
Praticienne en éducation-psycho-corporelle

Tél : 07 66 60 18 68

Mail : lauriannemartin.bg@gmail.com



*Attention : Le Brain Gym® est une technique de développement personnel, ce n'est pas une thérapie et il ne se substitue nullement aux professionnels de santé (médecin kinésithérapeute, orthophoniste, psychomotricien...). Je n'établis aucun diagnostic médical, ni de prescription ayant pour vocation de soigner.*