

Informations pratiques

Sur mesure pour votre équipe?

- 12 heures de formation en demi-jours
- Devis sur demande
- Possibilité d'intervention via le Fonds 4S

Pour groupes de bénéficiaires

- A la demande
- 95€/heure pour un groupe de max. 12 bénéficiaires
- Chez vous ou chez nous, selon vos préférences

Pour professionnels en inter-institutions

 **2 modules en été 2025**

Juillet : 29-30 juillet (2 jours)

Août : 18-20 août (2 demi-jours)-22 août (journée entière)

 360€ par module/personne

 Hennuyères et Braine-le-Comte
(min. 6 participant-es)

6 beaufort

Formation
CPAS, MRS,
PME...

Corps & émotions Vers un bien-être au travail

REF. FORM/2025/05

CONTACTEZ-NOUS

6beaufort asbl
Rue Ferrer, 11
7090 Braine-le-Comte



www.6beaufort.be
+32 67 55 15 60
6beaufort@7090.be

Ensemble, insufflons l'énergie qui
fera décoller vos compétences!



Objectifs

Cet atelier s'appuie sur une palette d'outils tels que relaxation, respiration consciente, auto-massages des méridiens d'énergies, harmonisation corps-esprit avec les huiles essentielles, écoute du corps, des émotions et des besoins, gestion du stress, expression corporelle.

Elle aide chaque participant·e à :

- Acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de son bien-être, tout en apprenant à mieux se comprendre, dans le renforcement de sa confiance et de son estime de soi
- Apprendre à se recentrer, s'écouter et à poser des limites saines, à gérer plus efficacement le stress et les conflits, favoriser des relations équilibrées et efficaces
- A retrouver plus rapidement son calme intérieur pour cerner ce qui mérite d'être lâché (l'art du lâcher-prise) ou qui nécessite l'expression de ses ressentis et ses besoins en toute confiance

Public de la formation

- Membres de vos équipes ou bénéficiaires
- Modules adaptables sur mesure : public de bénéficiaires ou de professionnels, contexte, besoins spécifiques, etc. Un contact préalable permet d'affiner la demande en profondeur et d'y répondre adéquatement
- Aucun prérequis n'est nécessaire
-

Programme

Module 1 | Conscience corporelle et émotionnelle (2*3h)

- Sentir et percevoir sa dimension physique et émotionnelle
- Exercices d'ancrage, de relaxation guidée, respiration consciente, étirements des méridiens
- Découverte des huiles essentielles : harmonisation corps-esprit, auto-massage (mains, visage, genoux, chevilles, pieds)
- Souffle et capacité à se poser, à calmer son mental, à se relier à la nature (une sortie d'immersion consciente en forêt peut être organisée)
- Constituer une boîte à outils avec ses préférences

Module 2 | Le chemin des émotions (3h)

- Écouter ses émotions, les accueillir, les comprendre (jeu et parcours individuel dans un carnet)
- Identifier ses besoins en lien avec ses émotions : nos émotions récurrentes nous permettent de découvrir nos besoins et nos limites
- L'acceptation au service du changement et de l'allègement

Module 3 | Clarifier et Exprimer (3h)

- Apprendre à faire preuve de discernement
- Parler de ses ressentis en toute confiance dans certains contextes, reconnaître les environnements dans lesquels se sentir en sécurité
- S'exprimer clairement vis-à-vis des autres pour garder intact son enthousiasme ou le retrouver
- Apprendre à poser des limites claires
- S'octroyer du temps ressourçant, prendre soin de soi
- Expression corporelle et partage des ressentis
- Évaluation et conclusions