

**Global
Wellness**

*« 20 ans d'expertise au service de votre autonomie,
votre bien-être et votre santé »*



FORMATIONS

www.plateformeformation.fr



2025

**Autonomie – Bien-être – Communication – Croissance individuelle – Développement de Soi
Qualité de vie - Santé intégrale – Stress et Risques Psycho Sociaux**

Arnaud JOUBAIRE Gérant de Global Wellness – 76 Route du Plé – 40180 SAUBUSSE



Bonjour et bienvenue !

Après 30 ans de carrière, 20 ans de formation en entreprise et d'accompagnements individuels, je souhaite transmettre tous les enseignements que j'ai acquis.

Formé tout au long de ma vie par d'autres professionnels, sur des thèmes transverses et variés, j'ai sélectionné pour chaque formation, les concepts et les pratiques clés à retenir, mais surtout à appliquer dans nos vies pour des changements durables et bénéfiques.

Si vous voulez développer vos connaissances, apprendre, vous former, mieux gérer votre temps et votre stress, développer la confiance et l'affirmation de soi, améliorer votre bien-être et votre santé, vous êtes au bon endroit !

Le parcours d'Arnaud JOUBAIRE

J'exerce le métier de formateur et coach de vie, expert bien-être depuis 20 ans. J'ai toujours pensé que la compétence pouvait changer la vie des gens. Ma vision philosophique, socio-économique et surtout humaine de la vie, est tournée vers les autres. Ma mission et ma contribution sont de transmettre, partager et communiquer mes apprentissages et mes expériences de vie. J'ai commencé la formation il y a vingt ans et ai moi-même suivi de multiples formations ou ai été formé par des professionnels et parfois collaboré avec certains d'entre eux. Ma pratique s'inscrit dans le cadre d'une formation interactive, ludique et concrète. Je propose en tant que formateur et coach de vie, une approche holistique, c'est à dire globale, qui prend en compte le corps, les émotions et le mental et s'appuie sur une compréhension des mécanismes psychiques pour permettre aux personnes de réellement évoluer dans leurs comportements. Mon temps est désormais partagé entre vivre ma vie, accompagner les autres personnes vers plus de bien-être, d'autonomie et les aider à la construction de leur qualité de vie. La réalisation personnelle de tous, concrète et durable, est la valeur qui m'anime.

Pourquoi choisir Global Wellness ?

Global Wellness est une Entreprise Unipersonnelle à Responsabilité Limitée.
Global Wellness est un organisme de formation créée en 2006
sous le numéro de déclaration de formation N° 11 95 04 37395.

Principales Références

Akka Technologies – Akzo Nobel – Beijaflore - Beissier – Bgfi Consulting – Bristol Myers Squibb - Bouygues Telecom – Cofor – Colibee – Desjoyaux – Deux point cinq – Docendi – Gan Assurances – Loxam – Manpower – Myconnecting – Nestlé – Nutricia – Osatis – Psya – Randstad - Rcbt - Rentokil Initial – Rentokil Plantes – Safran – Société forestière – Taleo – Transatel NTT – Ursa – Weber Saint Gobain.

Quelques chiffres



Handicap

Je m'engage à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les adaptations nécessaires des formations (Méthodes pédagogiques, matériel nécessaire etc.) aux situations pouvant se présenter. A ce titre, je suis déjà en mesure de proposer des modalités pédagogiques variées facilitant l'adaptation des formations aux besoins de chacun (Visio formation ou e-learning). Toutes les formations sur la plateforme sont sous-titrées (CC)

Domaines de formation

300 Spécialités plurivalentes des services
310N Spécialités plurivalentes des échanges et de la gestion (conception)
310P Spécialités plurivalentes des échanges et de la gestion (organisation)

Les clés de la pédagogie

PERSONNALISATION

La formation qu'il vous faut se trouve forcément ici ! Pour bien se former, il faut bien se connaître ! C'est pourquoi, de l'évaluation au parcours, l'apprenant est au centre de la démarche.

TYPES DE FORMATION

Dans un contexte de société qui évolue, je propose trois modalités différentes. Présentiel, visio formation ou e-learning. De ce fait, les formations sont accessibles pour toute personne, même en situation de handicap. Choisissez la modalité qui convient le mieux à votre mode d'apprentissage.

ACCOMPAGNEMENT DÉDIÉ

Je ne vous lâche pas... même à distance !

Proximité, tel est le maître-mot de ma démarche. De l'évaluation, à la formation ou au parcours de formation, ma qualité de coach me permet d'adapter les formations et de vous suivre dans le temps avec un accompagnement dédié, au plus près de vos aspirations.

MODALITÉS, PARCOURS, ENSEIGNEMENT À DISTANCE

Chacun sa route, chacun son chemin... Depuis 1996, je suis expert de la formation... quelle que soit la modalité choisie, en présentiel, en visio, en e-learning, tout est possible, avec une pédagogie spécifique et adaptée.

APPROCHE ACTIONNELLE

Faire pour apprendre. « L'apprentissage se fait dans l'action ». L'intégration dans le quotidien de l'apprenant grâce à mon expertise, des exercices pratiques ou des mises en situation concrètes et immédiatement applicables dans le quotidien personnel et professionnel sont une composante forte de ma pédagogie.

DES FORMATIONS ET UN PARCOURS SUR MESURE

Un parcours de formation et des modalités pédagogiques adéquats sont préconisés. Flexible, il autorise chaque apprenant à opter pour des cours spécifiques, en fonction de ses besoins personnels et professionnels.

LES PROGRAMMES DE FORMATION

Toutes les informations sont détaillées dans ce catalogue.

UN COACH... POUR QUOI FAIRE ?

Indépendamment de la formation, chaque apprenant peut être suivi, soutenu et accompagné en coaching. Je suis à vos côtés pour vous conseiller, vous donner des méthodes, vous encourager, vous soutenir.... L'occasion de tisser une relation privilégiée, qui fait de ma pédagogie une démarche unique.

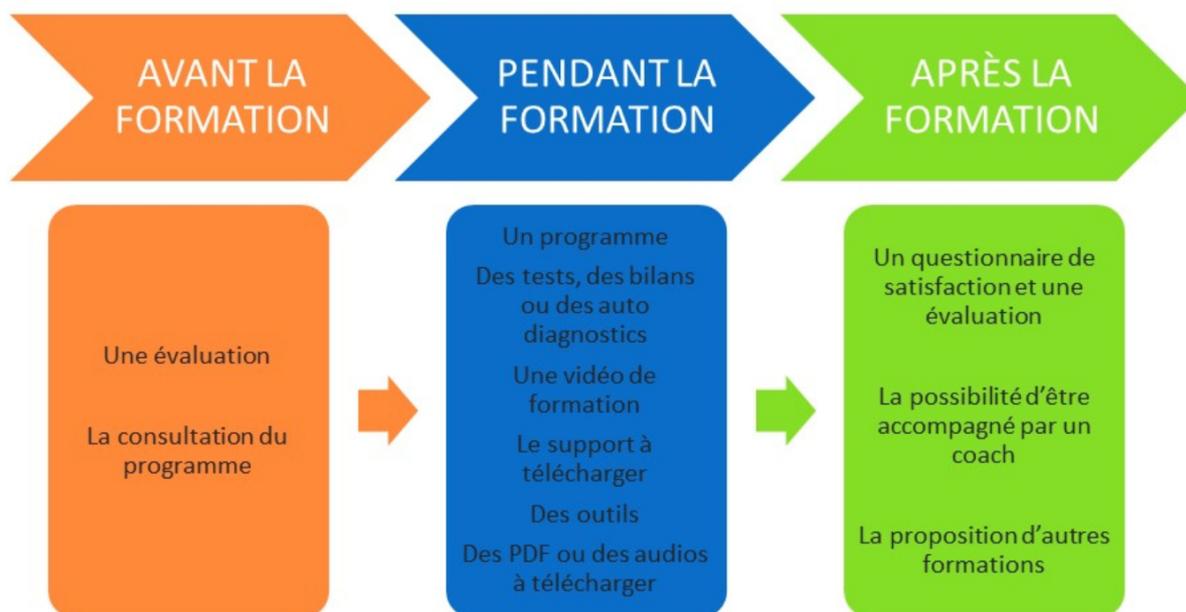
L'ALLIANCE DU PLAISIR ET DU PROGRÈS

Une équation efficace et inédite. Au centre de mon approche, l'expertise et l'enthousiasme pour aller vers des évolutions souhaitées. En ligne de mire, le bien-être et l'autonomie mais aussi la performance écologique.

ENGAGEMENT ET RESPONSABILITÉ

Ma garantie : Le développement de vos compétences ! Cette garantie passe par mon engagement, une posture de coach et 20 ans d'expérience en formation sur des sujets transverses.

Les étapes pour chaque formation



NB : Après la formation, une évaluation à chaud et à froid sont systématiquement pratiquées.

Les formations et parcours de formation - Sommaire



AUTONOMIE–BIEN-ÊTRE–COMMUNICATION–DÉVELOPPEMENT DE SOI

Affirmation de soi.....	Page 5
Autonomie.....	Page 6
Bien-être et qualité de vie.....	Page 7
Bien-être et santé.....	Page 8
Burn out et résilience.....	Page 9
Changement et transition.....	Page 10
Communication assertive.....	Page 11
Confiance en soi.....	Page 12
Connaissance de soi.....	Page 13
Écoute active et empathie.....	Page 14
Gestion des conflits.....	Page 15
Gestion du stress et des émotions.....	Page 16
Gestion du temps et des priorités.....	Page 17
Intelligence émotionnelle.....	Page 18
Intelligence relationnelle.....	Page 19
Psychologie positive.....	Page 20
Qualité de vie.....	Page 21
Vivre une transition.....	Page 22
Vivre ses émotions.....	Page 23

SANTÉ INTÉGRALE

Définition de la Santé intégrale.....	Page 24
Notions fondamentales sur le corps.....	Page 25
Les 12 systèmes du corps humain.....	Page 26
Le Système Nerveux Central, le stress et les maladies.....	Page 27
La santé, un équilibre dynamique permanent.....	Page 28
Sagesse du corps et santé.....	Page 29
Comprendre et guérir d'un traumatisme.....	Page 30
Le sens des maladies.....	Page 31

PARCOURS DE FORMATION

Parcours Affirmation de soi.....	Page 32
Parcours Autonomie.....	Page 33
Parcours Bien-être.....	Page 34
Parcours Communication.....	Page 35
Parcours Développement de soi.....	Page 36
Parcours Santé intégrale.....	Page 37

ME CONTACTER

Une demande, une question ?	Page 38
-----------------------------------	---------



Affirmation de soi



L'apprentissage des techniques d'affirmation de soi permet d'oser être soi-même et de s'affirmer en toute situation. Développez les compétences clés pour mieux gérer les relations, mettre en place une communication efficace et faire preuve d'assertivité.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est l'affirmation de soi et l'assertivité
- Réaliser son autodiagnostic
- Faire face aux comportements refuges
- Oser s'affirmer au quotidien

Programme pédagogique détaillé

1. Clarifier l'affirmation de soi et l'assertivité

- Clarifier la notion d'affirmation de soi
- Définir l'assertivité, son cadre et son utilité
- Établir l'autodiagnostic de son comportement : passivité, agressivité, manipulation, assertivité

2. Gérer les obstacles à l'assertivité

- Identifier les comportements non assertifs
- Découvrir les clés d'une communication assertive
- Identifier le protocole d'écoute active
- Répondre avec assertivité et affirmation à l'agressivité, la manipulation, la passivité

3. Pratiquer l'assertivité au quotidien

- Savoir dire non
- Savoir faire une demande assertive
- Recevoir et émettre une critique constructive

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de réflexions pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

1h30

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63
contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Confiance en soi
Connaissance de soi
Écoute active
Vivre ses émotions



Autonomie



Nous sommes quasiment tous en situation de dépendance dans diverses situations. Parce que les situations de dépendance existent dans nos quotidiens et nous préviennent de faire l'expérience de l'autonomie, cette formation vous invite à reprendre le chemin de votre autonomie et de votre pouvoir personnel.

Objectifs pédagogiques

- Savoir s'adapter aux transitions de notre existence
- Dépasser ses appréhensions et s'autoriser à réussir
- Apprendre à devenir autonome

Programme pédagogique détaillé

1. Les transitions de notre existence

- Le modèle d'Hudson
- Phases d'action et passages de vie
- Les anciennes et nouvelles règles

2. Les blocages et appréhensions

- Prendre conscience de ses peurs
- Reconnaître ses croyances/ messages limitants
- Appliquer les outils pour dépasser ses appréhensions

3. De la dépendance à l'autonomie

- Cycles de la dépendance et accès à l'autonomie
- Définir les cycles : dépendance, contre-dépendance, indépendance, interdépendance
- Poser des actes et cheminer vers l'autonomie

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Bien-être et qualité de vie

Changement et transition

Connaissance de soi

Qualité de vie

Vivre une transition



Bien-être et qualité de vie



Secoués par des rythmes professionnels, personnels et médiatiques effrénés, accros à la technologie et au confort, et perturbés par le sentiment d'incertitude lié aux multiples crises, nous sommes, pour la plupart, bien décidés à se protéger des secousses de l'histoire, profitant à plein des opportunités de se faire du bien. Cette formation permet de clarifier et d'améliorer son bien-être sur tous les plans.

Objectifs pédagogiques

- Mieux comprendre ce qu'est le bien-être
- Évaluer son bien-être
- Développer une « performance écologique »

Programme pédagogique détaillé

1. Définir le bien-être

- Le bien-être : Définitions et applications pratiques
- Les critères du bien-être
- Les 4 principaux concepts : Stress - RPS - Bien-être - Qualité de Vie
- Le bien-être : Une démarche prophylactique, intégrale et holistique
- Le triptyque : Corps - Émotions - Mental

2. Faire le point sur son bien-être

- Le rôle de l'inconscient, les drivers
- Les blessures et traumatismes de l'enfance
- Évaluer son bien-être
- Réussite et Réalisation

3. La performance écologique

- Changement, transition et performance écologique
- Le bien-être, porté par les lois et les réglementations
- Le bien-être, un nouvel Art de Vivre
- Le bien-être, une condition sine qua none pour être heureux

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Autonomie

Bien-être et santé

Confiance en soi

Connaissance de soi

Psychologie positive

Vivre une transition



Bien-être et santé



S'il y a bien un thème universel, c'est celui de la santé. Chaque année, au nouvel an, partout dans le monde, on se souhaite "Bonne année et bonne santé !". Plus que jamais, la santé est la priorité des priorités. Cette formation permet de faire les liens entre le bien-être et la santé et surtout, de prévenir un état de complet bien-être physique, mental et social.

Objectifs pédagogiques

- Savoir prendre soin de soi sur tous les plans
- Gérer son stress et prévenir le burn out
- Favoriser un état de santé optimal

Programme pédagogique détaillé

1. Définir le bien-être et prendre soin de soi

- Le bien-être, une démarche prophylactique, intégrale et holistique
- Les 4 principaux concepts : Stress / RPS / Bien-être / Qualité de Vie
- Le triptyque : Corps / Émotions / Mental

2. Bien-être, un chemin de santé

- La santé, un état de complet bien-être physique, mental et social
- Émotions, bien-être, un chemin de santé
- Les clés de la santé et du bien-être
- La santé intégrale et intégrative
- Les interventions non médicamenteuses
- Les changements vers le bien-être et le bonheur

3. Les principes de la psychologie positive

- Neurosciences et neuroplasticité
- Les 5 principes de la psychologie positive
- Théories et pratiques de la psychologie positive
- Le bien-être, un équilibre à trouver

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Autonomie

Bien-être et qualité de vie

Burn out et résilience

Gestion du stress

Qualité de vie

Stress et RPS



Burn out et résilience



L'épuisement physique, émotionnel donc psychique est un des éléments clés pour définir le burn out. Cette maladie touche de plus en plus de personnes. Prévenir le burn out est devenu une clé pour prévenir un bon état de santé. La résilience est cette capacité que nous pouvons avoir de rebondir suite à un événement traumatisant. Cette formation permet à la fois de prévenir le burn out et donne les clés pour faire preuve de résilience après un burn out.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes qui mènent au burn out
- Prévenir le burn out
- Faire preuve de résilience en phase post burn out

Programme pédagogique détaillé

1. Définition du burn out

- Définitions du bore out, du burn out et du brown out
- Les 4 phases du burn out, le processus d'épuisement
- La spirale qui fait dysfonctionner
- Les mécanismes psychiques qui mènent au burn out
- Le Syndrome Général d'Adaptation, les signaux d'alerte

2. La phase du burn out

- Le burn out, l'arrêt
- Le processus de démantèlement et de désidentification
- Le chagrin d'honneur

3. La résilience

- Le chemin de la résilience
- Post burn out, se faire accompagner
- Tirer des apprentissages et des enseignements
- L'optimisme face à l'épreuve
- Orienter sa vie différemment

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Bien-être et santé
Connaissance de soi
Intelligence émotionnelle
Stress et RPS
Vivre en autonomie



Changement et transition



Cette formation permet d'acquérir les méthodes et outils pour mieux comprendre la notion de changement et de transition et apprendre à mieux appréhender les tournants de notre existence.

Objectifs pédagogiques

- Distinguer changement et transition
- Savoir s'adapter aux transitions de notre existence
- Savoir appréhender une période de transition

Programme pédagogique détaillé

1. Changement et transition

- Différence entre changement et transition
- Les grands tournants de notre existence
- Les 4 phases du changement
- Les 3 phases et les 4 règles d'une transition
- Le processus de deuil
- Les étapes de déstructuration d'une transition

2. Les transitions de notre existence

- Le modèle d'Hudson
- Phases d'action et passages de vie
- Passer par des transitions de vie
- Les anciennes et nouvelles règles

3. Les périodes de transition

- Le début et la fin d'une transition
- Renoncer / La zone neutre
- Prendre un nouveau départ

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi

Bien-être et santé

Burn out et résilience

Connaissance de soi

Qualité de vie



Communication assertive



S'affirmer sans agressivité, comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter, renforcer son écoute active, développer sa répartie et s'adapter aux situations difficiles. Tels sont les apports de cette formation qui permet à chacun d'acquérir les clés de la communication assertive donc d'apprendre à s'affirmer en toute situation.

Objectifs pédagogiques

- Faire face aux situations de communication difficile
- Développer son écoute active et sa répartie
- Intégrer les comportements et outils efficaces de l'assertivité

Programme pédagogique détaillé

1. Les situations de communication difficile

- Analyser les situations difficiles rencontrées
- Distinguer de ces situations les faits, les opinions et les sentiments
- Identifier les enjeux et la marge de manœuvre
- Trouver des options factuelles pour rétablir la coopération

2. L'écoute active et la répartie

- Mener une écoute active authentique
- Faire préciser pour comprendre le point de vue de l'autre
- Choisir la bonne technique de reformulation
- Renforcer sa répartie et adopter une communication orientée « solution »

3. L'assertivité au quotidien

- Faire une critique et la recevoir, formuler une demande
- Savoir dire non sans dire non
- Adopter une vue positive de la vision de l'autre
- Les pièges à éviter

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Confiance en soi

Connaissance de soi

Écoute active et empathie

Intelligence émotionnelle

Prise de parole



Confiance en soi



Prendre conscience de ses valeurs, ses talents, ses qualités, développer l'estime de soi, se confronter à ses peurs, développer une image de soi plus cohérente et s'affirmer dans ses relations avec les autres. Cette formation permet de développer l'estime de soi, d'améliorer la confiance en soi et de gagner en assurance pour se faire confiance et développer plus de bien-être, d'autonomie et de sérénité dans ses rapports aux autres et à la vie.

Objectifs pédagogiques

- Développer l'estime de soi
- Comprendre et affronter ses blocages
- Développer la confiance en soi pour mieux s'affirmer

Programme pédagogique détaillé

1. L'estime de soi

- Distinguer estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- Porter sur soi un regard bienveillant
- Les différentes méthodes pour développer l'estime de soi
- S'appuyer sur ses valeurs, ses talents, ses qualités, ses fiertés

2. Les différents blocages

- Dépasser sa zone de confort
- Forces de progrès et forces de conservation
- Reconnaître ses peurs
- Identifier ses masques, ses drivers, ses croyances limitantes et comportements refuges

3. La confiance en soi

- Distinguer identité, personnalité et comportements
- Se permettre et s'autoriser à réussir
- Activer des leviers d'action pour développer la confiance en soi
- Développer une image de soi plus cohérente et positive

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi

Autonomie

Communication assertive

Connaissance de soi

Intelligence émotionnelle

Vivre ses émotions



Connaissance de soi



« *Connais-toi toi-même* ». Cette maxime bien connue de Socrate assigne à l'homme le devoir d'apprendre à se connaître. Se connaître, c'est prendre conscience de soi. Comprendre qui nous sommes réellement à travers nos blocages, nos valeurs, nos talents, nos besoins, nos émotions, nos qualités et nos défauts. La véritable connaissance de soi prend en compte l'être humain dans son entièreté. Se connaître soi-même permet de s'accomplir pleinement et de vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à se connaître
- Prendre conscience de ses blocages et les dépasser
- Apprendre à se réaliser pleinement

Programme pédagogique détaillé

1. Faire le point sur soi et clarifier sa vie

- Explorer son parcours et réaliser son bilan
- Faire le point sur ses 5 domaines de vie (personnel, couple, familial, social et professionnel)
- Connaître ses talents, ses valeurs, ses qualités, ses fiertés
- Rétablir des fondations fortes et clarifier ses objectifs

2. Se confronter à soi et dépasser ses limites

- Identifier ses blocages
- Passer de la peur à l'action
- S'ouvrir à des évolutions

3. Révéler ses forces et se réaliser

- Se connecter à son idéal
- Définir un projet de vie qui nous correspond
- Écrire le prochain chapitre de sa vie
- Réussir et se réaliser

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63
contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi
Changement et transition
Communication assertive
Confiance en soi
Vivre une transition
Vivre ses émotions



Écoute active et empathie

Comprendre les bases de l'écoute active, connaître les éléments clés pour améliorer sa posture d'écouter. Cette formation permet d'accroître son efficacité relationnelle dans les situations de communication.

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les notions fondamentales de l'écoute active
- Développer sa posture et les techniques d'écoute active
- Accroître son efficacité relationnelle

Programme pédagogique détaillé

1. Les notions fondamentales de l'écoute active

- Les différentes formes d'écoute
- Comprendre le schéma de communication
- Connaître les freins à la communication
- Identifier les avantages et inconvénients de l'écoute active
- Savoir appliquer les composants du protocole d'écoute active

2. La posture, le questionnement et la reformulation

- Se prémunir contre les interprétations, croyances et malentendus
- Les techniques de questionnement et de reformulation
- Les attitudes d'écoute active
- Adopter une posture d'écoute authentique : empathie et bienveillance, ouverture aux sentiments, objectivité

3. L'efficacité relationnelle et l'empathie

- Associer la compréhension du verbal à celle du non-verbal
- Appliquer la métacommunication
- Développer des relations plus harmonieuses

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Communication assertive
Changement, stress et communication
Intelligence émotionnelle
Intelligence relationnelle
Vivre ses émotions



Gestion des conflits



Apprendre à analyser, prévenir et gérer les conflits au quotidien est une compétence essentielle pour maintenir des relations saines. Cette formation vous donnera les clés pour identifier les types de conflit, déployer l'intelligence émotionnelle et adopter des comportements efficaces pour transformer le conflit en opportunité d'apprentissage.

Objectifs pédagogiques

- Désamorcer les situations et comportements conflictuels
- Adopter les bons comportements face aux conflits
- Anticiper et résoudre les conflits

Programme pédagogique détaillé

1. Détecter les situations et comportements conflictuels

- Identifier les sources et types de conflits
- Analyser les composantes d'un conflit
- Cibler les étapes et le passage vers le conflit pour mieux l'aborder

2. Adopter et faire adopter les bons comportements face aux conflits

- Se positionner dans une démarche assertive
- Identifier les comportements refuges
- Susciter les comportements assertifs

3. Résoudre et prévenir les conflits

- Utiliser les techniques de prévention et de médiation pour désamorcer les conflits
- Gestion des incivilités et de l'agressivité
- Relancer et recréer les conditions de la coopération

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi

Communication assertive

Connaissance de soi

Intelligence émotionnelle

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



Gestion du stress et des émotions



Cette formation permet d'acquérir les méthodes et outils pour mieux reconnaître et appréhender les facteurs de stress au quotidien et mieux comprendre les émotions afin de les réguler et de les utiliser de manière constructive.

Objectifs pédagogiques

- Définir et identifier son profil
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

Programme pédagogique détaillé

1. Définition et reconnaissance du stress

- Définition du stress, mon profil type
- Les conséquences et effets du stress
- Passer du stress négatif à la pression positive
- Diagnostic du niveau de stress actuel
- Le Syndrome Général d'Adaptation
- Stress et burn out

2. La régulation des émotions

- Mon profil émotionnel
- Le ressenti de ses émotions et l'analyse de leurs effets
- Mieux comprendre et faire face à ses émotions
- La régulation de ses émotions face au changement

3. La gestion du stress au quotidien

- La capacité à lâcher-prise
- La création de sa boîte à outils « anti-stress »
- Mieux communiquer en situation de stress

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis
spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi

Burn out et résilience

Communication assertive

Connaissance de soi

Gestion du temps et des
priorités

Stress et RPS



Gestion du temps et des priorités



Cette formation vous donne les clés et les bonnes pratiques pour prendre le contrôle sur son temps, maîtriser ses priorités et mieux communiquer. Après cette formation, vous ne subirez plus le temps, vous le choisirez.

Objectifs pédagogiques

- Savoir se fixer des priorités
- Appliquer les bonnes pratiques de gestion du temps
- Mieux communiquer pour garder le contrôle

Programme pédagogique détaillé

1. Les priorités

- Différencier l'urgence de l'importance
- Prioriser et organiser ses activités et tâches au quotidien
- Structurer son temps et garder une énergie positive

2. Les bonnes pratiques de gestion du temps

- Déceler les pièges du temps
- Connaître ses forces et tendances sous stress grâce aux drivers
- Identifier et agir face aux vrais saboteurs et voleurs de temps
- Passer de l'hyper disponibilité à la disponibilité pour rester organisé

3. La communication pour garder le contrôle

- Identifier ses comportements refuges et ceux des autres
- Appliquer les clés de la communication assertive
- Savoir dire non pour garder le contrôle

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis
spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi
Communication assertive
Confiance en soi
Connaissance de soi
Vivre ses émotions

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



Intelligence émotionnelle



L'intelligence émotionnelle est fondamentale pour réussir dans notre vie privée comme dans notre vie professionnelle. Découvrez comment mieux vivre vos émotions pour en faire une véritable force, une source d'énergie, de créativité et d'influence. Apprenez à les nommer, les identifier, pour en tirer parti et faire face efficacement aux exigences externes.

Objectifs pédagogiques

- Identifier et comprendre l'intelligence émotionnelle
- Mieux vivre ses émotions au quotidien
- Savoir développer son intelligence émotionnelle

Programme pédagogique détaillé

1. L'intelligence émotionnelle

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Identifier les 5 piliers de l'intelligence émotionnelle
- Identifier les risques d'une mauvaise gestion des émotions

2. La régulation des émotions

- Cibler les différents types d'émotions et leurs moteurs
- Savoir nommer et exprimer ses émotions de façon authentique
- Réguler ses émotions sous stress

3. Le développement de l'intelligence émotionnelle

- Savoir mieux se connaître et renforcer la maîtrise de soi
- Activer les leviers de l'auto-motivation au quotidien
- Transformer ses pensées pour favoriser des émotions agréables
- Appliquer les clés de l'empathie interpersonnelle
- Mettre en place les comportements porteurs de collaboration et coopération positive

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63
contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi
Communication assertive
Connaissance de soi
Gestion du stress
Intelligence relationnelle
Psychologie positive



Intelligence relationnelle



Pour apprendre comment améliorer la collaboration et la coopération positive au sein de ses relations. Cette formation permet d'identifier les comportements, les analyser et adapter sa communication pour améliorer les relations interpersonnelles.

Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître soi et les autres
- Se synchroniser et mieux communiquer avec son entourage
- Améliorer la coopération dans ses relations

Programme pédagogique détaillé

1. La connaissance de soi et des autres

- Identifier les différents profils de personnalité
- La découverte des comportements
- Identifier les différents comportements de son entourage
- Connaître le mode de fonctionnement de chacun

2. La synchronisation et la communication

- Détenir des clés pour reconnaître les profils
- Connaître les canaux de communication préférentiels
- Avoir les clés pour adapter sa communication

3. La coopération dans ses relations

- Reconnaître la dynamique de chaque personne
- Connaître les dix habitudes qui empoisonnent notre vie relationnelle
- Comprendre la dynamique des relations
- Faire preuve d'empathie

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi

Communication assertive

Confiance en soi

Connaissance de soi

Écoute active

Intelligence émotionnelle



Psychologie positive



Les apports des sciences cognitives se sont approfondis ces dernières années. En particulier, les neurosciences ont progressé dans la connaissance du cerveau et des principes de psychologie positive. Cette formation aborde les principes fondamentaux de la psychologie positive et vous permet de les appliquer dans votre quotidien pour une vie plus sereine et plus heureuse.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les principes clés de la psychologie positive
- Savoir générer des émotions agréables
- Pratiquer la psychologie positive au quotidien

Programme pédagogique détaillé

1. Présentation de la psychologie positive

- Neurosciences et psychologie positive
- Définition de la psychologie positive
- Théorie et pratique de la psychologie positive

2. Les bénéfices des émotions agréables

- Émotions agréables et santé
- La mindfulness ou méditation de pleine conscience
- Affects positifs, liens sociaux et sens de la vie
- L'équilibre émotionnel - Le lien aux autres

3. La psychologie positive au quotidien

- Attention et conscience
- Partager des émotions agréables
- Cultiver des émotions agréables et générer de la joie
- Accroître son niveau de bien-être subjectif

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi

Communication assertive

Confiance en soi

Connaissance de soi

Intelligence émotionnelle

Intelligence relationnelle



Qualité de vie



« Le bien-être et le bonheur sont des idées neuves en Europe ». Plus de deux siècles plus tard, on pourrait remplacer la formule par « La qualité de vie est une idée neuve ». Dans une société de plus en plus anxieuse et malade qui rend la vie toujours plus stressante, le besoin de se ressourcer, de se faire du bien n'a jamais été aussi fort. Cette formation vous donne les clés des possibilités de se faire du bien pour un mode de vie plus qualitatif.

Objectifs pédagogiques

- Développer une « performance écologique »
- Dépasser ses appréhensions et s'autoriser à réussir
- Se réaliser et devenir autonome

Programme pédagogique détaillé

1. Bien-être et qualité de vie, vers une performance écologique

- Changement, transition et performance écologique
- Le bien-être, porté par les lois et les réglementations
- Le bien-être, un nouvel Art de Vivre
- Le bien-être, une condition sine qua none pour être heureux

2. Dépasser ses appréhensions et s'autoriser à réussir

- Reconnaître ses peurs
- Reconnaître ses croyances/ messages limitants
- Appliquer les outils pour dépasser ses appréhensions

3. Passer de la dépendance à l'autonomie

- Cycles de la dépendance et accès à l'autonomie
- Définir les cycles : dépendance, contre-dépendance, indépendance, interdépendance
- Cheminer vers l'autonomie

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63
contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Autonomie
Bien-être et santé
Connaissance de soi
Vivre une transition



Vivre une transition



Nous sommes tous confrontés à des mini ou des grandes transitions de vie. Mais qu'est-ce qu'une transition et comment la vivre ? Cette formation permet d'acquérir les méthodes et outils pour mieux appréhender les tournants de notre existence et apprendre à mieux vivre les transitions.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les caractéristiques d'une transition
- Mieux vivre une transition
- Savoir prendre un nouveau départ

Programme pédagogique détaillé

1. Les transitions de vie dans notre existence

- Différence entre changement et transition
- Les grands tournants de notre existence
- Se préparer à vivre une transition
- La transition de l'âge adulte

2. Débuter une transition

- Apprendre à renoncer
- Les 3 phases et les 4 règles d'une transition
- Le processus de deuil
- Les principales caractéristiques de la déstructuration
- Désengagement / Démantèlement / Désidentification / Désenchantement / Désorientation

3. Vivre la zone neutre

- Caractéristiques de la zone neutre
- 7 conseils pour mieux traverser la zone neutre

4. Un nouveau départ

- Apprendre à se réinventer
- Faire face au chaos créateur et renaître à soi

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Aucun

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning

19 € TTC

Pour les tarifs

et la durée en

présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Autonomie

Burn out et résilience

Changement et transition

Qualité de vie



Vivre ses émotions



L'intelligence émotionnelle n'est pas une compétence mise en avant dans nos sociétés et dans notre éducation. Nombreux sont ceux qui ne savent pas gérer, vivre leurs émotions de façon adaptée. Cette formation permet de comprendre le rôle et le sens des émotions, de savoir les exprimer de façon adaptée et de mieux gérer le stress en les régulant.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle des émotions
- Dépasser ses blocages et s'autoriser à exprimer ses émotions
- Accroître sa présence et vivre ses émotions de façon adaptée

Programme pédagogique détaillé

1. Le sens, l'utilité et le rôle des émotions

- Distinguer émotions, sentiments et sensations
- Les différents types d'émotions
- Les risques d'une mauvaise gestion des émotions
- Faire ses gammes

2. Dépasser ses blocages et ses appréhensions

- Les différents types de blocage
- Reconnaître ses croyances/ messages limitants
- Appliquer les outils pour dépasser ses blocages
- Suivre et réguler ses émotions

3. Vivre ses émotions de façon adaptée

- L'intelligence émotionnelle
- Mieux recevoir l'image dans le regard de l'autre
- Reconnaître ses valeurs comme base d'expression de ses besoins
- Oser s'affirmer avec le FEBLA
- Fluidifier et transmuter ses émotions

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Communication assertive
Confiance en soi
Connaissance de soi
Gestion du stress
Intelligence relationnelle
Psychologie positive

LA SANTÉ INTÉGRALE

« La santé intégrale est une façon d'être et de vivre qui nous rapproche de notre nature profonde, à la fois animale et spirituelle.

Cette démarche nous aide à nous déprogrammer de tous nos héritages culturels, éducatifs, religieux, scientifiques, rationalistes, moraux, émotionnels »





Notions fondamentales sur le corps



Apprendre les notions fondamentales sur le corps humain, en particulier celles liées à l'anatomie et au cerveau, est essentiel pour plusieurs raisons. D'abord, cette connaissance nous permet de mieux comprendre notre propre corps, ce qui est crucial pour maintenir une bonne santé et pour identifier les signes avant-coureurs de maladies. Comprendre l'anatomie, c'est aussi prendre conscience de la complexité des différents éléments qui le composent. Le cerveau, en particulier, est un organe fascinant et vital, qui gouverne toutes nos actions, pensées et émotions. En connaissant son fonctionnement de base, nous sommes mieux équipés pour comprendre les mécanismes de la gestion du stress et de la santé. De plus, une bonne compréhension des fonctions cérébrales peut nous aider à adopter des habitudes de vie qui favorisent la santé intégrale, tout en nous rendant conscients des effets potentiels des maladies neurodégénératives. En somme, l'apprentissage de ces notions fondamentales est un investissement dans notre bien-être, nous donnant les outils nécessaires pour prendre des décisions éclairées concernant notre santé, et nous permettant d'apprécier la merveilleuse machine qu'est le corps humain.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les principales notions d'anatomie
- Connaître les principales maladies de chaque système
- Comprendre le fonctionnement du cerveau

Programme pédagogique détaillé

2. Principales notions d'anatomie

- Les 3 grandes fonctions
- Les 8 niveaux d'organisation
- Les photons, les atomes, les molécules, les cellules
- Les tissus
- Les organes
- Sang et hématologie

3. Organes et maladies

- Des expressions éloquentes
- Liens entre certains organes et maladies

4. Le cerveau

- Le fonctionnement du cerveau
- Les aires cérébrales et régions spécifiques
- Les cellules du cerveau : neurones – cellules gliales – synapses
- Les neurotransmetteurs ou neuromédiateurs
- Les acides aminés essentiels

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de réflexions individuelles favorise une intégration maximale des principes.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis (facultatif)

Introductions
Changer de regard sur la maladie et
Abattre les dogmes et
conceptions erronées sur
la santé

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Les 12 systèmes du corps
humain

Le SNC, le stress et les
maladies

Sagesse du corps et santé
Changer de regard sur la
santé

Le sens des maladies



Les 12 systèmes du corps humain



Comprendre les 12 systèmes du corps humain est essentiel pour saisir le fonctionnement complexe de notre organisme. Ces systèmes, qui incluent le système nerveux, le système circulatoire, le système digestif, entre autres, interagissent de manière harmonieuse pour maintenir notre santé et notre bien-être. Chaque système joue un rôle spécifique mais interconnecté, contribuant à des processus vitaux comme la respiration, la circulation du sang, la digestion des aliments, et la régulation hormonale. Connaître ces systèmes nous permet non seulement de mieux comprendre notre propre corps, mais aussi de réagir efficacement face aux maladies, de faire des choix de vie plus éclairés, et de mieux apprécier l'incroyable sophistication de la vie humaine.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les principales notions d'anatomie des 12 systèmes du corps humain
- Savoir identifier l'organe clé de chaque système
- Connaître les principales maladies de chaque système
- Commencer à comprendre le sens des maladies

Programme pédagogique détaillé

1. Les 12 systèmes du corps humain

- Système et approche systémique
- Les 12 systèmes du corps humain : Nerveux – Respiratoire – Cardiovasculaire – Digestif – Excréteur – Endocrinien – Reproducteur – Musculaire – Squelettique – Lymphatique – Immunitaire - Tégumentaire
- Les systèmes et organes clés
- Hiérarchie dans les systèmes

2. Systèmes et maladies

- Liens entre systèmes et maladies
- Des expressions éloquentes sur les systèmes
- Les principales maladies des 12 systèmes du corps humain : Nerveux – Respiratoire – Cardiovasculaire – Digestif – Excréteur – Endocrinien – Reproducteur – Musculaire – Squelettique – Lymphatique – Immunitaire – Tégumentaire

3. Exemple de décodage : les os

- Anatomie / embryologie / Histologie / Physiologie / Foyers de Hamer / Le conflit des os

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de réflexions individuelles favorise une intégration maximale des principes.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis (facultatif)

Introductions
Changer de regard sur la maladie et Abattre les dogmes et conceptions erronées sur la santé
Notions fondamentales sur le corps

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Le SNC, le stress et les maladies
Sagesse du corps et santé
Changer de regard sur la santé
Le sens des maladies
La médecine nouvelle



Le Système Nerveux Central, le stress et les maladies



Au cœur de notre organisme, le système nerveux central joue un rôle essentiel dans la régulation de nos fonctions vitales et de nos comportements. Face aux défis du monde moderne, le stress est devenu un phénomène omniprésent, capable de perturber cet équilibre délicat et de déclencher diverses pathologies. Au cours de cette formation, nous allons plonger dans les mécanismes complexes qui sous-tendent le stress, explorer son impact sur notre santé, et comprendre comment ces processus peuvent conduire à des maladies. Ensemble, nous découvrirons comment mieux appréhender et gérer ces enjeux cruciaux pour préserver notre bien-être et notre santé.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les principales caractéristiques et les principaux rôles du Système Nerveux humain
- Comprendre le rôle essentiel du Système Nerveux Central dans la gestion de notre équilibre de santé
- Savoir gérer les phases d'hyper stress pour préserver son état de santé

Programme pédagogique détaillé

1. Le Système Nerveux humain

- Le Système Nerveux du corps humain
- Le Système Nerveux Central, Périphérique et Autonome
- Rôles du système orthosympathique, parasympathique et entérique

2. Le stress et le Syndrome Général d'Adaptation

- Le stress et l'intensité des stress
- L'hyper stress
- Le Syndrome Général d'Adaptation

3. Le stress et les maladies

- Le stress, fléau du monde occidental
- L'hyper stress et le burn out
- Du psychologique au biologique
- Le Dirk Hamer Syndrom
- Gérer les phases d'hyper stress

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation / Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de réflexions individuelles favorise une intégration maximale des principes.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Conseillé : Avoir suivi les deux formations précédentes concernant le bien-être et la santé

Durée estimée : 2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

La santé, un équilibre
dynamique permanent
Sagesse du corps et santé
La Médecine Nouvelle
Le sens des maladies



La santé, un équilibre dynamique permanent

Ce programme est conçu pour vous offrir une nouvelle perspective sur la santé en abordant plusieurs thèmes essentiels. Nous commencerons par définir les critères fondamentaux de la santé, en explorant ce qui constitue réellement une bonne santé au-delà des simples apparences physiques. Ensuite, nous nous concentrerons sur la recherche d'un équilibre, en examinant comment harmoniser les différents aspects de notre vie pour atteindre un état de bien-être global. Cette formation permet de comprendre nos mécanismes internes, découvrant comment notre corps et notre esprit interagissent et influencent notre santé. Nous verrons comment nos émotions interagissent avec notre état de santé. Enfin, nous vous présenterons différentes stratégies pour vous engager sur des voies de guérison ou de préservation de santé.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les critères de santé
- Savoir maintenir son équilibre
- Comprendre ses propres mécanismes
- Choisir des stratégies adaptées vers la santé

Programme pédagogique détaillé

- 1. Changer de regard sur la nature de la santé**
 - Qu'est-ce que la santé ?
 - Les critères de santé
 - Notre santé est systémique
 - L'équilibre selon les lois de la physique
- 2. La santé, la recherche d'un équilibre**
 - L'homéostasie et l'allostasie
 - Rétablir, maintenir et conserver son équilibre et sa santé
 - La maladie, un processus d'équilibrage
 - Exemples d'équilibre
 - Les menaces à nos équilibres
- 3. Le mystère de nos boîtes noires**
 - Ouvrir la boîte noire de l'espèce
 - Ouvrir notre boîte noire individuelle
 - Comprendre nos mécanismes internes
- 4. Changer nos scénarios de vie**
 - Choisir la souplesse et la créativité
 - Vivre ses émotions de façon adaptée
 - Les stratégies vers la santé
 - Les 7 attitudes fondamentales

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation / Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Conseillé : Avoir suivi les trois formations précédentes concernant le bien-être et la santé

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Intelligence émotionnelle
L'alchimie, voie de santé
La Médecine Nouvelle
Le sens des maladies
Psychologie positive
Sagesse du corps et santé
Vivre ses émotions



Sagesse du corps et santé



Dans ce programme, nous explorons la sagesse innée du corps, mettant en lumière le concept du corps connaissant et ses capacités naturelles à maintenir l'équilibre et la santé. Nous abordons les lois de la physique qui régissent notre bien-être physique, tout en examinant le rôle crucial de notre corps dans sa capacité à réguler notre santé. Vous découvrirez comment le corps, par ses réactions et signaux, a toujours raison et peut nous guider vers des choix plus sains et plus équilibrés. Ensemble, nous apprendrons à écouter et à honorer cette sagesse corporelle pour vivre en harmonie avec nous-mêmes, vers un seul but, une meilleure santé !

Objectifs pédagogiques

- Changer de regard sur la logique et la sagesse du corps
- Connaître les lois de la physique sur la sagesse du corps
- Comprendre ce que signifie sagesse du corps et corps connaissant
- Apprendre à décrypter les messages du corps

Programme pédagogique détaillé

1. Sagesse du corps et corps connaissant

- Les lois de la physique appliquées au corps
- La particularité des animaux
- Les résonances et nature des ondes
- La sagesse du corps : le corps a toujours raison !
- Entrer dans l'incarnation

2. Écouter et rencontrer son corps

- Mettre de la conscience
- Se reconnecter avec son corps
- Faire alliance avec ses sensations
- Accueillir ses douleurs
- Réconcilier corps et psyché

3. Prendre soin de son corps

- Affiner ses indicateurs
- Identifier et satisfaire les besoins du corps
- Sortir de nos conditionnements pour libérer le corps
- Apprendre à écouter son corps pour prendre les bonnes décisions

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Conseillé : Avoir suivi les quatre formations précédentes concernant le bien-être et la santé

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Le sens des maladies

Comprendre le
traumatisme

La Médecine Nouvelle

L'alchimie, voie de santé

La santé intégrale



Comprendre et guérir d'un psychotraumatisme

Le psychotraumatisme est une empreinte profonde laissée par un événement marquant, souvent accompagné d'émotions intenses comme la peur, l'impuissance ou la sidération. Qu'il soit lié à un choc ponctuel ou à une exposition prolongée à des situations difficiles, son impact peut perdurer bien au-delà de l'événement lui-même, affectant notre bien-être, nos comportements et nos relations. Cette formation a pour objectif de vous aider à mieux comprendre les mécanismes du psychotraumatisme : comment il s'ancre dans notre corps et notre psychisme, et pourquoi il influence nos réactions de manière inconsciente. Nous explorons également des clés essentielles pour amorcer un processus de guérison, en développant des ressources intérieures et des stratégies adaptées à chacun. Loin d'être une fatalité, un psychotraumatisme peut être surmonté. Comprendre ce qui se joue en nous est la première étape pour s'en libérer et retrouver un équilibre durable.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est un psychotraumatisme et comment il affecte notre vie
- Comprendre les mécanismes de défense et les réactions post-traumatiques
- Avoir des pistes concrètes pour avancer vers la résilience et la reconstruction

Programme pédagogique détaillé

5. Comprendre le psychotraumatisme : définitions et réalité

- Définitions traumatisme et psychotraumatisme
- Distinguer trauma et psychotraumatisme
- Le psychotraumatisme peut être transgénérationnel
- Description et bref historique
- Réalité des troubles psychotraumatiques

6. Les effets du traumatisme sur notre vie

- Le mécanisme d'un psychotraumatisme
- Description de la réponse émotionnelle
- Réactions post-traumatiques
- Les troubles psychiques liés au traumatisme

7. Chemin vers la guérison : les clés de la résilience

- Prise de conscience et acceptation du traumatisme
- Les 5 caractéristiques et 8 pièges du traumatisme
- 9 pistes pour sortir du traumatisme
- Accompagnements et approches thérapeutiques

8. Pratique et mise en action

- Exercices pour apaiser le système nerveux
- Outils concrets pour favoriser la reconstruction
- Méthode TRE et Constellation familiale
- Approche polyvagale – Transmutation des émotions
- Intégration des apprentissages dans le quotidien

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation - Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

3h40

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Vivre ses émotions
Notions fondamentales sur
le corps humain
Les 12 systèmes du corps
humain
Le Système Nerveux
Central, le stress et les
maladies
La santé, un équilibre
dynamique permanent
Sagesse du corps et santé
Le sens des maladies



Le sens des maladies



Jusqu'à présent, l'approche de la médecine scientifique quant au sens de la maladie, a été dominée par la recherche d'une causalité et n'a laissé que très peu d'espace à la subjectivité du malade. Actuellement, l'idée d'un causalisme multifactoriel comprenant à la fois des déterminismes génétiques et biologiques, des causes environnementales (alimentation, pollution, tabac), des variables psychologiques, est communément acceptée. Durant ces deux heures, nous explorerons ensemble la manière dont les maladies peuvent être interprétées à travers les prismes psychosomatique et symbolique. Nous découvrirons comment les émotions et le stress influencent notre santé et apprendrons à reconnaître les symboles cachés derrière les symptômes. Grâce à des études de cas et des exercices pratiques, vous repartirez avec une compréhension enrichie des liens entre le corps et l'esprit, ainsi que des techniques pour mieux gérer votre bien-être émotionnel et physique. Préparez-vous à un voyage fascinant au cœur du langage de notre corps !

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le sens des maladies
- Comprendre à quel moment arrive la maladie ou le manifesté
- Savoir décoder une maladie

Programme pédagogique détaillé

1. Introduction au sens des maladies

- Pourquoi s'intéresser au sens des maladies ?
- Les codes, les croyances et l'histoire du sens des maladies
- L'origine émotionnelle des maladies
- Conflits et choc émotionnel

2. Réagir face à l'hyper stress

- Les apports de la Médecine Nouvelle du Dr Ryke Geerd Hamer
- Rôle des émotions dans le développement des maladies
- Gérer les phases d'hyper stress

3. Symbolique des maladies

- Symboles et signification des maladies
- Le décodage des maladies
- Les maladies comme langage du corps
- Exemples d'interprétation des symptômes

4. Les maladies et leurs conflits

- Le système respiratoire
- Le haut du corps
- Le cancer

5. Les voies de guérison

- La certitude absolue de guérir
- Les bénéfices secondaires
- Quelques pistes : Constellations familiales – L'alchimie – Les INM – La Médecine Nouvelle

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

3h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

A venir pour aller plus loin :

Comprendre le
traumatisme
La Médecine Nouvelle
L'alchimie, voie de santé
La psychogénéalogie
Les 7 lois de la santé
intégrale

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.



Parcours Affirmation de soi

L'apprentissage des techniques d'affirmation de soi permet d'oser être soi-même et de s'affirmer en toute situation. Développez les compétences clés pour mieux gérer les relations, mettre en place une communication efficace et faire preuve d'assertivité.

Ce parcours comprend 5 modules de formation : Confiance en soi – Affirmation de soi – Communication assertive - Intelligence émotionnelle – Psychologie positive

Contenu Confiance en soi

1. Comprendre et affronter ses blocages
2. Développer la confiance en soi
3. Utiliser ses émotions pour s'affirmer

Contenu Affirmation de soi

1. Clarifier l'affirmation de soi et l'assertivité
2. Gérer les obstacles à l'assertivité
3. Pratiquer l'assertivité au quotidien

Contenu Communication assertive

1. Faire face aux situations de communication difficile
2. Développer son écoute active et sa répartie
3. Pratiquer l'assertivité au quotidien

Contenu Intelligence émotionnelle

1. Identifier et comprendre l'intelligence émotionnelle
2. Savoir développer son intelligence émotionnelle
3. Savoir vivre ses émotions au quotidien

Contenu Psychologie positive

1. Présentation de la psychologie positive
2. Les bénéfices des émotions agréables
3. La psychologie positive au quotidien

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

10h

Tarif

En E-learning
89 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir Parcours

Parcours Bien-être

Parcours Autonomie

Parcours Développement

de soi



Parcours Autonomie



Nous sommes quasiment tous en situation de dépendance dans diverses situations. Parce que les situations de dépendance existent dans nos quotidiens et nous préviennent de faire l'expérience de l'autonomie, ce parcours de formation vous invite à reprendre le chemin de votre autonomie et de votre pouvoir personnel.

Ce parcours comprend 5 modules de formation : Changement et transition – Vivre ses émotions – Affirmation de soi – Bien-être et qualité de vie – Autonomie

Contenu Changement et transition

1. Changement et transition
2. S'adapter aux transitions de notre existence
3. Appréhender une période de transition

Contenu Vivre ses émotions

1. Dépasser ses appréhensions
2. S'autoriser à réussir
3. Accroître sa présence

Contenu Affirmation de soi

1. Clarifier l'affirmation de soi et l'assertivité
2. Gérer les obstacles à l'assertivité
3. Pratiquer l'assertivité au quotidien

Contenu Bien-être et qualité de vie

1. Définir le bien-être
2. Réaliser son bilan bien-être
3. Bien-être et Qualité de Vie, vers une performance écologique

Contenu Autonomie

1. Les transitions de notre existence
2. Dépasser ses appréhensions et s'autoriser à réussir
3. Passer de la dépendance à l'autonomie

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

10h

Tarif

En E-learning
89 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir Parcours

Parcours Affirmation de soi

Parcours Bien-être

Parcours Développement

de soi



Parcours Bien-être



Secoués par des rythmes professionnels, personnels et médiatiques effrénés, accros à la technologie et au confort, et perturbés par le sentiment d'incertitude lié aux multiples crises, nous sommes, pour la plupart, bien décidés à se protéger des secousses de l'histoire, profitant à plein des opportunités de se faire du bien. Ce parcours de formation permet de clarifier et d'améliorer son bien-être sur tous les plans.

Ce parcours comprend 5 modules de formation : Bien-être et qualité de vie – Bien-être et santé – Vivre ses émotions – Psychologie positive – Autonomie

Contenu Bien-être et qualité de vie

1. Définir le bien-être
2. Réaliser son bilan bien-être
3. Bien-être et Qualité de Vie, vers une performance écologique

Contenu Bien-être et santé

1. Le bien-être, un chemin de santé
2. Bien-être et Qualité de Vie, les principes de la psychologie positive

Contenu Vivre ses émotions

1. Dépasser ses appréhensions
2. S'autoriser à réussir
3. Accroître sa présence

Contenu Psychologie positive

1. Présentation de la psychologie positive
2. Théorie et pratiques de la psychologie positive
3. Pratiquer la psychologie positive au quotidien

Contenu Autonomie

1. Les transitions de notre existence
2. Dépasser ses appréhensions et s'autoriser à réussir
3. Passer de la dépendance à l'autonomie

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

10h

Tarif

En E-learning
89 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir Parcours

Parcours Affirmation de soi
Parcours Autonomie
Parcours Développement de soi



Parcours Communication



La communication est propre au langage humain. C'est elle qui permet de tisser des relations dans la vie quotidienne, comme dans la vie professionnelle. La communication est l'une des clés de la réussite tant personnelle que professionnelle. Ce parcours de formation regroupe les formations clés en lien avec la communication.

Ce parcours comprend 5 modules de formation : Communication assertive – Écoute active et empathie – Intelligence relationnelle – Vivre ses émotions – Gestion des conflits

Contenu Communication assertive

1. Les situations de communication difficile
2. L'écoute active et la répartie
3. L'assertivité au quotidien

Contenu Écoute active et empathie

1. Les notions fondamentales de l'écoute active
2. La posture, le questionnement et la reformulation
3. L'efficacité relationnelle et l'empathie

Contenu Intelligence relationnelle

1. La connaissance de soi et des autres
2. La synchronisation et la communication
3. La coopération dans ses relations

Contenu Vivre ses émotions

1. Le sens, l'utilité et le rôle des émotions
2. Dépasser ses blocages et ses appréhensions
3. La Faire ses gammes

Contenu Gestion des conflits

1. Détecter les situations et comportements conflictuels
2. Adopter et faire adopter les bons comportements face au conflit
3. Résoudre et prévenir les conflits

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

10h

Tarif

En E-learning
89 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir Parcours

Parcours Affirmation de soi

Parcours Bien-être

Parcours Développement de soi

de soi

Parcours Santé intégrale



Parcours Développement de soi



Le développement de soi est un ensemble hétéroclite de connaissances, de compétences et de pratiques, appartenant à divers courants de pensées, qui ont pour objectif l'amélioration de la connaissance de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi, une meilleure communication avec les autres, l'amélioration de la qualité de vie personnelle, la réalisation de ses aspirations et de ses rêves.

Ce parcours comprend 5 modules de formation : Connaissance de soi – Confiance en soi – Affirmation de soi – Vivre ses émotions – Vivre une transition

Contenu Connaissance de soi

1. Faire le point sur soi et clarifier sa vie
2. Se confronter à soi et dépasser ses limites
3. Révéler ses forces et se réaliser

Contenu Confiance en soi

1. Comprendre et affronter ses blocages
2. Développer la confiance en soi
3. Utiliser ses émotions pour s'affirmer

Contenu Affirmation de soi

1. Clarifier l'affirmation de soi et l'assertivité
2. Gérer les obstacles à l'assertivité
3. Pratiquer l'assertivité au quotidien

Contenu Vivre ses émotions

1. Dépasser ses appréhensions
2. S'autoriser à réussir

Contenu Vivre une transition

1. Les transitions de vie dans notre existence
2. Débuter une transition
3. Vivre la zone neutre

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

10h

Tarif

En E-learning
89 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir Parcours

Parcours Affirmation de soi

Parcours Autonomie

Parcours Bien-être



Parcours Santé intégrale



La santé intégrale est bien plus qu'une simple absence de maladie. C'est une façon d'être et de vivre qui nous reconnecte à notre nature profonde, à la fois animale et spirituelle. Elle nous invite à explorer les dimensions multiples de notre existence et à développer une harmonie globale entre notre corps, notre esprit et notre âme. Ce parcours nous invite, en tant qu'individus, à reprendre la responsabilité de notre santé, en adoptant une approche proactive et intégrale des équilibres de santé.

Ce parcours comprend 5 modules de formation : Notions fondamentales sur le corps – Les 12 systèmes du corps humain – Le Système Nerveux central, le stress et les maladies – La santé, un équilibre dynamique permanent – Sagesse du corps et santé

Contenu Notions fondamentales sur le corps

1. Principales notions d'anatomie
2. Organes et maladies
3. Le cerveau

Contenu Les 12 systèmes du corps humain

1. Les 12 systèmes du corps humain
2. Systèmes et maladies
3. Exemple de décodage : les os

Contenu Le Système Nerveux Central, le stress et les maladies

1. Le Système Nerveux Humain
2. Le stress et le Syndrome Général d'Adaptation
3. Le stress et les maladies

Contenu La santé, un équilibre dynamique permanent

1. Changer de regard sur la nature de la santé
2. La santé, la recherche d'un équilibre
3. Le mystère de nos boîtes noires
4. Changer nos scénarios de vie

Contenu Sagesse du corps et santé

1. Sagesse du corps et corps connaissant
2. Écouter et rencontrer son corps
3. Prendre soin de son corps

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

10h

Tarif

En E-learning
89 € TTC

Pour les tarifs

et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir Parcours

Parcours Affirmation de soi

Parcours Autonomie

Parcours Bien-être

Parcours Communication

Parcours Développement

de soi

Global Wellness



« Le développement des compétences humaines »

Une demande, une question, contactez-moi !

Global Wellness – 76 Route du Plé – 40180 SAUBUSSE

contact@arnaudjoubaire.fr

06 70 42 64 63

Je suis disponible du lundi au vendredi de 9h à 18h30

Site Arnaud JOUBAIRE : www.arnaudjoubaire.fr

Site plateforme de formation : www.plateformeformation.fr

