



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

Global Wellness

Déclaration d'activité de formation n° 11 95 04 37 395

www.platormeformation.fr