

Anne-Gaëlle de Mersan
Cabinet de consultations et de formations
Trigodina – 46150 Labastide-du-Vert

Email: hamso46150@gmail.com

Tel: 06.16.18.28.00

www.hamsoglobal.com

Organisme de formation certifié Qualiopi pour ses actions de formations



Ateliers se connaître, désstresser et s'affirmer pour exister et oser être dans le respect d'autrui

Valeur ajoutée des ateliers globalement

Dans notre société, le recrutement est souvent basé sur l'efficacité et la résilience. Force est de constater que ces critères sont facteurs de stress, de conflits, d'épuisement voire de burn-out, de déconnexion et d'un mal être pas toujours repérés. Il en résulte une robotisation de l'homme ou un éloignement de l'emploi.

Il apparaît en revanche qu'une ouverture à soi favorise l'insertion professionnelle et la conscience de ses compétences, qualités et aspirations. En identifiant ce qui est juste pour lui et ce qui ne l'est pas, en conscientisant ses émotions et ses ressentis, l'être humain accède à la joie de vivre et chemine sereinement dans son projet professionnel ou personnel

Profils des stagiaires

Tout public professionnel en situation de conflit, de stress, de tension, de mal être, de deuil,.....

Aucun prérequis de connaissance n'est demandé

Lors de ces ateliers, les stagiaires se formeront grâce à une alternance d'exposés, de mise en œuvre et de mise en situation. Délicatesse, tact, joie et discrétion sont les vecteurs de communication.

Chaque atelier est distinct.

Fiches Actions :

Les programmes proposés dans les fiches Action sont donnés à titre d'exemple. Il peuvent être développés ou adaptés à votre structure sur demande.

- Confiance et affirmation de soi pour exister / 2 jours
- Stress et mieux-être : plus de vie et moins de conflits / 2 jours
- Et si la ménopause était une opportunité d'épanouissement ? / 1 jour

Organisation et mise en œuvre de la formation par Anne-Gaëlle de Mersan

Animatrice et professionnelle en communication depuis 1995. Mastère développement durable en 2003. Professionnelle dans le domaine du développement personnel depuis 2009 : praticienne et formatrice. Certifiée en maïeusthésie (communication thérapeutique et assertivité) depuis 2019. Gestion de projets depuis 20 ans dans divers secteurs et auprès de différents publics.

Anne-Gaëlle de Mersan
Cabinet de consultations et de formations
Trigodina – 46150 Labastide-du-Vert

Email: hamso46150@gmail.com

Tel: 06.16.18.28.00

www.hamsoglobal.com

Organisme de formation certifié Qualiopi pour ses actions de formations



Confiance et affirmation de soi pour exister

Valeur ajoutée : Cette action a pour finalité de se rencontrer soi-même, apprendre à reconnaître le stress, à mieux communiquer, à retrouver confiance en soi et à s'affirmer professionnellement et personnellement dans le respect de l'autre à l'aide de différentes approches et outils (CNV, éducation populaire, respiration, relaxation, maïeusthésie).

Durée : 14 heures (2 jours ou 4 demi journées)

Profils des stagiaires

Tout public professionnel. Personnes en situation de retour à l'emploi ou en insertion professionnelle

Prérequis

Aucun prérequis de connaissance n'est demandé

Objectifs pédagogiques

- Etre capable de se voir physiquement et percevoir ses ressentis
- Etre en capacité de comprendre que je ne suis pas mes problèmes, ni mes émotions
- Etre en capacité de communiquer (ouverture à soi et à l'autre)
- Etre en capacité de s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre
- Etre en capacité de comprendre ce qu'est la confiance en soi et exister

Contenu de la formation

Partant du principe que chaque être est inestimable, les participants s'ouvriront à eux pour se rencontrer, s'accueillir, se reconnaître et se prendre en considération, notamment grâce à ses ressentis. L'individu a une ou des raisons d'être qui il est. Il n'est pas ce qu'il fait. L'individu existe car il est vu, entendu et considéré (par lui-même avant tout et dans le respect de l'autre). Les bénéficiaires de l'atelier auront donc une finalité : exister et choisir d'exister dans sa globalité (physiquement, émotionnellement, psychiquement et individuellement).

Alternance d'exposés, de mise en œuvre et de mise en situation. Délicatesse, tact, joie et discrétion sont les vecteurs de communication.

Programme proposé à titre d'exemple. Il peut être développé ou adapté à votre structure sur demande.

Jour 1

- **Physiquement** : La respiration et les ressentis physiques.

- **Émotionnellement** : *je ne suis pas mes émotions, ni mon stress, ni le jugement que l'autre porte sur moi*

Jour 2

- **Psychiquement** : *je ne suis pas mes problèmes, je ne suis pas ma famille. Culture et appartenance*

- **Je suis** : *ce que je suis et je fais de mon mieux. Affirmation positive, mon image de moi, mes besoins liés à qui je suis*

Organisation et mise en œuvre de la formation par Anne-Gaëlle de Mersan

Animatrice et professionnelle en communication depuis 1995. Mastère développement durable en 2003. Professionnelle dans le domaine du développement personnel depuis 2009 : praticienne et formatrice. Certifiée en maïeusthésie (communication thérapeutique et assertivité) depuis 2019. Gestion de projets depuis 20 ans dans divers secteurs et auprès de différents publics.

Prix de la formation collective en entreprise dans vos locaux : de 2 à 10 personnes

2800 euros, net de taxe

Anne-Gaëlle de Mersan
Cabinet de consultations et de formations
Trigodina – 46150 Labastide-du-Vert

Email: hamso46150@gmail.com

Tel: 06.16.18.28.00

www.hamsoglobal.com

Organisme de formation certifié Qualiopi pour ses actions de formations



Stress et mieux-être : plus de vie et moins de conflits

Valeur ajoutée : Cette action a pour finalité de se comprendre soi-même, apprendre à reconnaître le stress et à le considérer pour s'adapter à une situation conflictuelle et ainsi être acteur de sa vie professionnelle et personnelle à l'aide de différentes approches et outils (CNV, éducation populaire, respiration, relaxation, maïeusthésie,...).

Durée : 14 heures (2 jours ou 4 demi journées)

Profils des stagiaires

Tout public professionnel. Personnes en situation de retour à l'emploi ou en insertion professionnelle

Prérequis

Aucun prérequis de connaissance n'est demandé

Objectifs pédagogiques

- Etre en capacité d'identifier ses tensions corporelles et émotionnelles
- Etre en capacité de reconnaître les sources de conflit
- Etre en capacité de regarder ce que l'on néglige
- Etre capable de s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre pour ne pas s'épuiser
- Etre en capacité de porter son attention à soi pour vivre les situations plus sereinement

Contenu de la formation

Notre quotidien a été chamboulé, le monde extérieur est devenu anxiogène et nous pouvons avoir l'impression que tout nous échappe ! Nous perdons pied et parfois le stress envahit notre quotidien qu'il soit professionnel ou dans notre sphère privée. En nous ouvrant à nous-même, nous prenons soin de nous et reconnaissons que nous avons toutes les raisons de stresser. En les regardant et en les prenant en considération, le stress s'apaise car il n'a plus raison d'être : réhabilité(e), nous devenons acteur (trice)s de notre vie avec plus de sérénité.

Alternance d'exposés, de mise en œuvre et de mise en situation. Délicatesse, tact, joie et discrétion sont les vecteurs de communication.

Programme proposé à titre d'exemple. Il peut être développé ou adapté à votre structure sur demande.

Jour 1

- **Physiquement et émotionnellement :** sources externes et sources internes du stress
- **Se porter de l'attention :** j'identifie ce qui est juste pour moi, ce qui appelle la joie de vivre

Jour 2

- **Se relaxer, s'écouter :** Repérer ce qui n'est pas juste pour soi, ce qui bloque sans lutter et sans l'occulter
- **Je suis :** Je reviens au présent, je suis conscient de mes ressentis et je m'affirme

Organisation et mise en œuvre de la formation par Anne-Gaëlle de Mersan

Animatrice et professionnelle en communication depuis 1995. Mastère développement durable en 2003. Professionnelle dans le domaine du développement personnel depuis 2009 : praticienne et formatrice. Certifiée en maïeusthésie (communication thérapeutique et assertivité) depuis 2019. Gestion de projets depuis 20 ans dans divers secteurs et auprès de différents publics.

Prix de la formation collective en entreprise dans vos locaux : de 2 à 10 personnes

2800 euros, net de taxe

Anne-Gaëlle de Mersan
Cabinet de consultations et de formations
Trigodina – 46150 Labastide-du-Vert

Email: hamso46150@gmail.com

Tel: 06.16.18.28.00

www.hamsoglobal.com

Organisme de formation certifié Qualiopi pour ses actions de formations



Et si la ménopause était une opportunité d'épanouissement ?

Valeur ajoutée : Cette action a pour finalité de comprendre ce qui bouleverse, apprendre à reconnaître les changements émotionnels et les ressentis, à les accueillir et à les considérer pour s'adapter à cette nouvelle étape de vie et ainsi s'ouvrir à un nouveau projet professionnel/ personnel.

Durée : 7 heures (1 jour ou 2 demi journées)

Profils des stagiaires

Femmes en milieu professionnel, en retour à l'emploi ou en insertion professionnelle à partir de 45 ans environ

Prérequis

Aucun prérequis de connaissance n'est demandé

Objectifs pédagogiques

- Etre en capacité d'identifier ses ressentis et ses émotions
- Etre capable de se respecter
- Etre en capacité d'oser être dans son corps
- Etre en capacité d'affirmer sa vie

Contenu de la formation

Trop c'est trop.... Trop chaud, trop mal, trop énervée, trop de poids, baisse de libido, bref trop de changements ! Nous sommes toutes différentes et pourtant rares sont celles qui naviguent avec légèreté et douceur pendant cette période qui peut durer plusieurs années. Cette action est opportunité au changement : du corps au nouveau projet professionnel ou personnel il est temps d'aborder cette nouvelle opportunité d'être pleinement qui nous sommes..

Alternance d'exposés, de mise en œuvre et de mise en situation. Délicatesse, tact, joie et discrétion sont les vecteurs de communication.

Programme proposé à titre d'exemple. Il peut être développé ou adapté à votre structure sur demande.

Jour 1

- **Dans le respect des ressentis :** le milieu de vie, nouvelle image corporelle, le départ des enfants, la situation conjugale
- **Une troisième étape de vie :** une nouvelle écoute de soi

Organisation et mise en œuvre de la formation par Anne-Gaëlle de Mersan

Animatrice et professionnelle en communication depuis 1995. Mastère développement durable en 2003. Professionnelle dans le domaine du développement personnel depuis 2009 : praticienne et formatrice. Certifiée en maïeuthésie (communication thérapeutique et assertivité) depuis 2019. Gestion de projets depuis 20 ans dans divers secteurs et auprès de différents publics.

Prix de la formation collective en entreprise dans vos locaux : de 2 à 10 personnes

1400 euros, net de taxe