

# LE QI GONG D'ENTREPRISE : VERS LA PERFORMANCE ET L'HARMONIE DE SOI, DE SES ÉQUIPES ET DE SON ORGANISATION

## Pour qui

- Dirigeants, DRH
- Managers
- Responsables RSE, QSE, QVT...
- Enseignants de Qi Gong
- Coaches pratiquants de Qi Gong

## Objectifs et enjeux

- Améliorer la Qualité de Vie au Travail
- Renforcer le présentisme et la productivité, l'ouverture au changement
- Diminuer l'accidentologie
- Renforcer la santé corporelle et psycho-émotionnelle des salariés. Etc.

## Moyens pédagogiques

- Séance de formation en salle,
- Exposés théoriques (support powerpoint et paper-board)
- Ateliers de pratique
- Ouvrages de Laurent CHATEAU

**Cette formation ne nécessite pas de prérequis.**

## Durée

- 1 journée (7h présentiel)

## Nombre de stagiaires

- De 3 à 12 personnes

## Tarifs

- Nous consulter  
(Restauration en sus)

## Suivi et évaluation

- Feuilles de présence par ½ journée
- Questionnaire d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation

## 1/ Programme (5 heures)

- Qu'est-ce que le Qi Gong traditionnel (définition, histoire...) ?
- Quels sont les bienfaits du Qi Gong pour les salariés ? Quels bénéfices pour l'entreprise ?
- Comment pratiquer le Qi Gong dans l'entreprise (rites et rythmes) ?
- Comment adapter la pratique du Qi Gong selon son métier ou ses compétences ?

## 2/ Pratique (2 heures)

- Pratique en situation réelle du Qi Gong (postures statiques, dynamiques, visualisations, automassages...). Adaptation aux cas vécus dans l'entreprise : vider la tête à la fin de la journée, troubles musculo-squelettiques, fatigue des yeux, gestion des troubles émotionnels etc.
- Réponse aux questions



## Encadrement

La formation sera assurée par Laurent CHATEAU :

- Master 2 Marketing (Paris IX Dauphine)
- Master 2 : Aide scientifique à la décision
- Expérience de près de 30 ans dans les domaines du management et de la QVT (EDF, Enedis, Tisseo...)
- Auteur de plusieurs ouvrages sur le travail de l'ego, le management, le Qi Gong inspirés par la nature, par le taoïsme et son expérience de dirigeant
- Enseignant diplômé de Qi Gong
- Membre d'une école taoïste (16 ans)

**06.672.672.01**

**[contact@taoetorganisation.com](mailto:contact@taoetorganisation.com)**

<http://www.taoetorganisation.com>

[www.linkedin.com/in/laurent-chateau-tao](http://www.linkedin.com/in/laurent-chateau-tao)

