



DÉPLOIEMENT PERSONNEL® & COLLECTIF

Corps
Calme
Énergie
Fluidité
No-stress
Équilibre
Présence
Efficacité
Émotions
Recentrage
Concentration

ÉQUILIBRE & ÉNERGIE

Formation

🕒 2 jours

👥 8 à 16

Objectifs de la formation

- Connaître les mécanismes et les impacts des situations stressantes sur son efficacité professionnelle.
- Comprendre comment naît le stress interpersonnel.
- Utiliser des techniques physiques et relationnelles pour prévenir et gérer les situations professionnelles à fort impact émotionnel.

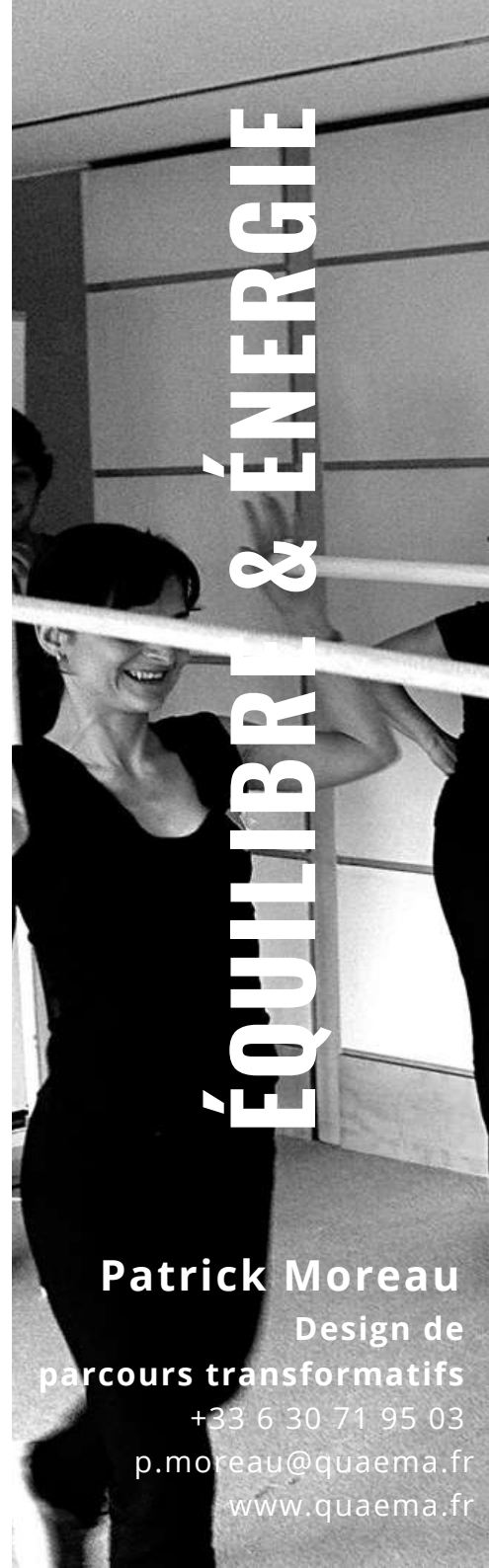
Formule Managers :

- détecter et manager le stress des équipes.

Ce que la formation apporte

- Des repères et des clés de décodage de la mécanique du stress et de ses effets.
- Une compréhension en profondeur de ses réactions et de ses comportements dans ses actions quotidiennes.
- Une palette large d'exercices actifs et ludiques, pour s'approprier des techniques ajustées à sa personnalité.
- Une approche tonique par les arts martiaux : expérimenter les stratégies de réponse au stress relationnel, corriger ses habitudes posturales, gagner en efficacité avec moins d'énergie dépensée.
- Des techniques favorisant l'autonomie, applicables au poste de travail comme à de multiples situations professionnelles et personnelles.
- Un plan d'actions fixant pour chacun ses points d'application au retour sur le terrain.

Formation de 2 jours animée par Patrick Moreau et Daniel Herroin, plusieurs fois champion de France et d'Europe, vainqueur de coupe du monde de Kung Fu et entraîneur des équipes de France pendant 20 ans.



ÉQUILIBRE & ÉNERGIE

Patrick Moreau

Design de
parcours transformatifs

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr

Modalités pratiques

- Format : formation présentielle, formule Collaborateurs ou Managers.
- Durée : 2 jours.
- Public : collaborateurs et managers exposés à des situations professionnelles à fort impact émotionnel.
- Cadre d'intervention : formations.
- Effectif : 8 à 16 participants.
- Prérequis : aucun ; tenue souple pour les séquences corporelles
- Modalités pédagogiques : apports, exercices actifs, approche par les arts martiaux, plan d'action individuel.
- Modalités d'évaluation : positionnement en amont, évaluation à chaud, attestation de fin de formation.
- Accessibilité : locaux accessibles PMR. Toute situation de handicap : nous consulter en amont.

Parlons de votre contexte

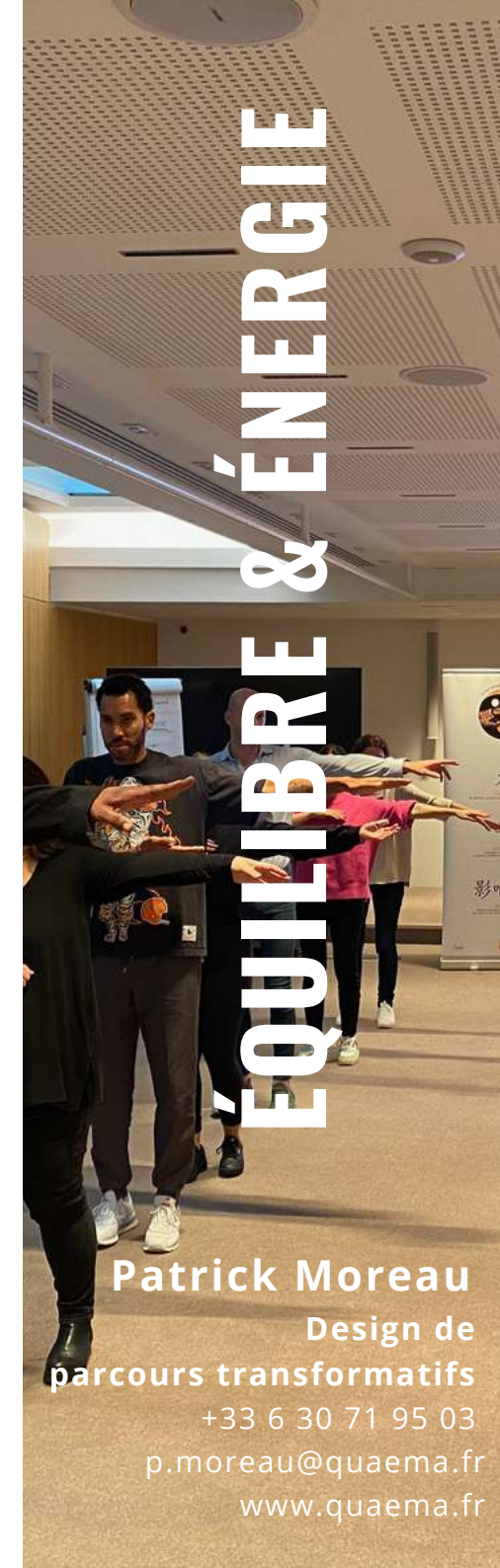
Nous construisons la formation à partir de vos situations réelles : nature des tensions, populations concernées, arbitrage entre la version collaborateurs et la version managers.

Première étape : un échange de 30 minutes pour cadrer le besoin.

Tarif & délais d'accès

- Tarif HT : sur devis, selon le nombre de groupes et de participants.
- Délais d'accès : intervention planifiable sous 6 à 8 semaines après validation du devis.

Fiche mise à jour en 08.2026 · Quaema · Déploiement personnel & collectif · www.quaema.fr



ÉQUILIBRE & ÉNERGIE

Patrick Moreau
Design de
parcours transformatifs
+33 6 30 71 95 03
p.moreau@quaema.fr
www.quaema.fr