



# ÉQUILIBRE & ÉNERGIE

*Formation Déploiement Personnel*

 2 jours

 8 à 12

Formations - Séminaires - Conférences - Conventions - Evénements - Forums

## Objectifs de la formation

Permettre à chaque participant.e de :

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

---

## Cette formation apporte

- Des repères, des clés de décodage de la mécanique du stress et de ses effets.
- Une compréhension en profondeur de ses réactions et comportements dans ses actions quotidiennes.
- Une palette large d'exercices actifs, ludiques, pour s'approprier des techniques concrètes et ajustées à la personnalité de chacun.
- Une approche tonique par les arts martiaux pour expérimenter les stratégies de réponse au stress relationnel, pour prendre conscience de ses mauvaises habitudes posturales, pour gagner en efficacité avec une dépense d'énergie moindre et une fatigue minimale.
- Des techniques favorisant l'autonomie du pratiquant et permettant des applications adaptées au poste de travail et à de multiples situations professionnelles et personnelles.
- Des plans d'actions fixant pour chacun ses points d'application de retour sur le terrain.

---

*Formation de 2 jours animée par Patrick Moreau et Daniel Herroin, (Plusieurs fois champion de France, Europe et vainqueur de coupe du monde de Kung Fu, entraîneur des équipes de France de Kung Fu pendant 20 ans)*



ÉQUILIBRE & ÉNERGIE

**Patrick Moreau**

Design de  
parcours transformatifs

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr