



**SAN YIN
FORMATION**



HAPPY WORK ATTITUDE

- Gérer le stress et éviter les conflits
- Être autonome dans son bien-être et prévenir des troubles physiques et psychiques
- Développer la créativité et la concentration au travail
- Améliorer les capacités respiratoires et favoriser la détente
- Recentrer l'attention

www.san-yin-formation.com
Contact : Jessica LAW au 06.78.55.85.11

Qualiopi
processus certifié

Sommaire

1 Introduction

2 Message de notre équipe

3 Méthode Happy Work Attitude

4 Nos 3 outils

5 Contenu de la méthode

6 Modalités

7 Conclusion

Introduction



“Le stress professionnel survient lorsqu’il y a un déséquilibre entre la perception qu’une personne a des contraintes que lui impose son environnement et ses propres ressources pour y faire face.”

Le stress est un trouble de l’adaptation. Par des actions préventives, il est possible d’augmenter l’adaptabilité du travailleur et par conséquent, un bien-être au travail qui sera à la fois bénéfique pour lui mais pour l’entreprise dans laquelle il exerce son activité.

- 1 travailleur européen sur 3 est affecté par le stress au travail (40 millions de personnes).
- Plus de 1 million de journées de travail sont perdues.

Toutes les activités professionnelles, qu’elles s’exercent sur un chantier ou dans un bureau, présentent des exigences physiques (faire des mouvements, porter des charges, adopter une posture) mais également des exigences mentales (gestion cognitive des informations et des émotions).”

Vous cherchez des conseils et de nouvelles idées pour améliorer le bien-être au travail et augmenter le bonheur global de vos salariés ?

Cette formation apporte des solutions.

Message de notre équipe



KINÉSITHÉRAPEUTE

MÉDECIN DU TRAVAIL

SPÉCIALISTE SHIATSU

SPÉCIALISTE EN
MÉDITATION

San Yin Formation est un projet collectif, à l'initiative de quatre thérapeutes. Orientées vers la médecine traditionnelle chinoise et la philosophie taoïste et en questionnement sur nos pratiques respectives, nous avons eu envie de développer une nouvelle manière de penser le soin.

San Yin formation est le fruit de cette réflexion.

Ce projet est d'apporter à tout un chacun la possibilité d'améliorer son quotidien à la fois personnel et professionnel et de se rendre acteur de sa santé, d'agir sur ses douleurs, sur sa fatigue, son stress et ses conflits internes.

La médecine traditionnelle chinoise est une conception globale qui nous intéresse car elle permet, non plus de traiter les symptômes et d'être sollicitées lorsque les patients sont déjà en souffrance, mais d'intervenir en amont pour éviter d'en arriver à ces déséquilibres.

"Prévenir plutôt que guérir" est le sens que nous donnons à notre pratique.

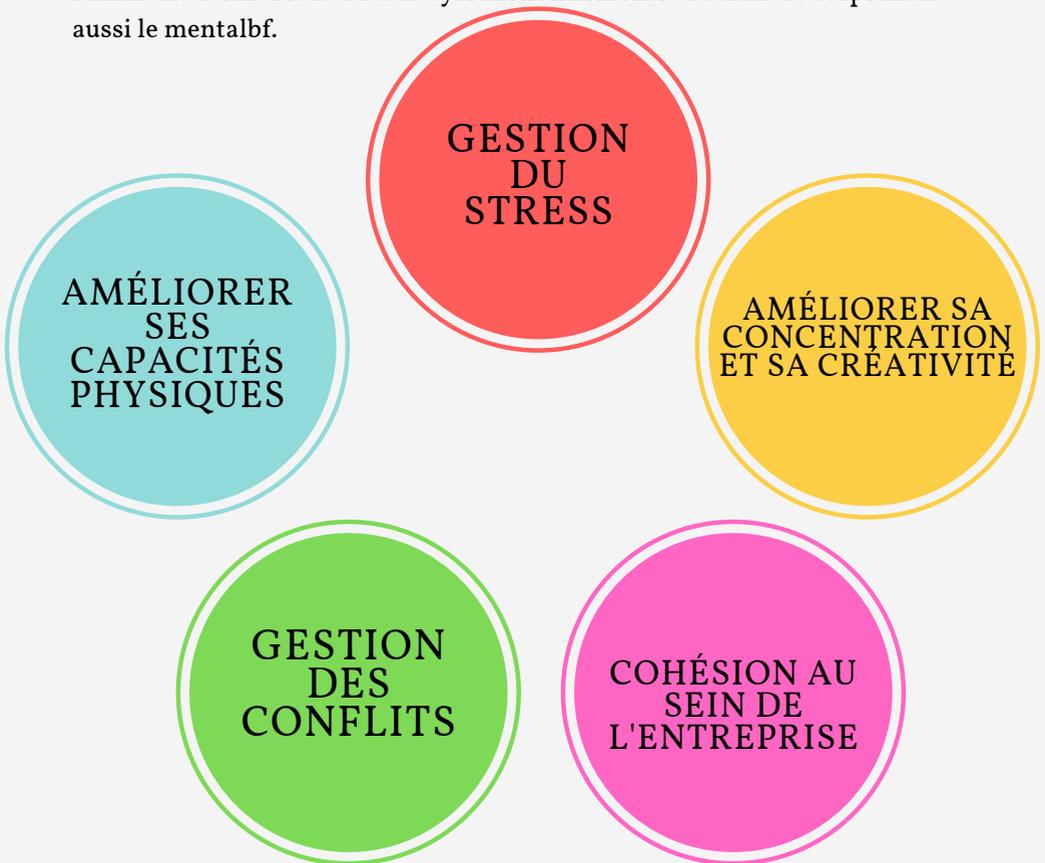
Méthode

Happy Work Attitude

Cette formation a pour objectif de découvrir avec quelle facilité, nous pouvons au cœur même de l'activité professionnelle ne pas perdre la notion indispensable de "Présence à soi".

Par une compréhension et une vision plus globale de leur fonctionnement à la fois psychique et physique, chacun aura les outils pour prendre soin de soi et prévenir l'apparition de symptômes.

Le stress, le mal de dos, la fatigue, les conflits, le burn-out, les tendinites, la tension, la diminution de ses capacités de créativité, les troubles du sommeil... Nombreux sont les dysfonctionnements touchant le corps mais aussi le mentalbf.



Nos 3 outils



RESPIRER

Objectif : apprendre à se relaxer

- Explication de la respiration
- Mise en place de la respiration
- Ressentir la respiration
- Respiration abdominale
- Respiration et circulation
- Respiration vers la méditation
- Respiration et soins



S'AUTO-MASSER

Objectif : retrouver et mieux ressentir son corps

- Explication du Do in
- Mise en pratique d'un Do in général
- Protocole Do in pour dissiper ses tensions et mise en pratique (haut et bas du corps)



MEDITER

Objectif : apprendre à se recentrer

- Généralités sur la méditation taoïste
- Protocole de base de la méditation
- Méditation des trois centres
- Méditation sur les saisons
- Méditation vers l'autonomie de soin

Contenu de la méthode

1. Augmenter son attention et sa concentration au travail

- Porter son attention sur Soi
- Économiser son énergie
- Prendre conscience des tensions superflues
- Développer ses capacités à se préserver : se dégager d'une tension intérieure
- Affronter une situation stressante
- Acquérir des outils de détente, de prévention, de protection (les techniques de relaxation)
- Cultiver en soi un sentiment d'indépendance et d'ouverture

2. Diminuer l'anxiété et augmenter sa résistance au stress

- Se focaliser sur ses sens permet de prendre du recul par rapport à une situation, un problème donné, et donc de ne pas réagir trop vite et mal à propos.
- Apprendre à vivre le moment présent : concentration, relaxation, respiration
- Se protéger des processus internes ou externes (auto-jugement, culpabilité, honte) qui nous dévalorisent

Visite préparatoire (facultative)

Visite des locaux, observations des postes, rencontre avec les participants et les responsables. (une demi-journée)

Exercices en e-learning

Un e-learning et des ateliers pourront être mis en place afin de confirmer et continuer le suivi des stagiaires (sur demande seulement)

Modalités

PUBLIC

- Salarié
- Travailleur indépendant
- Personnel soignant
- Dirigeant d'entreprise
- Salarié avec de hautes responsabilités

3 FORMATEURS

FINANCEMENTS

- OPCA, OPCO
- CPF (dossier en cours)
- Entreprise

DUREE

- 2 jours (14 heures)
- Prévoir 1/2 journée de plus pour une visite préparatoire

TARIF

- 1 450 € / personne

PRE-REQUIS

- Aucun pré-requis est nécessaire

METHODES PEDAGOGIQUES

- Ateliers basés essentiellement sur de la pratique

MATERIEL FOURNI

- Un support e-learning est fourni aux stagiaires avec de nombreux exercices

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Groupe de 10 à 20 personnes

Conclusion



La dynamique du travail augmente l'activité psychique, physique et émotionnelle d'une façon considérable. Cette augmentation peut avoir, au fur et à mesure du temps, une incidence sur la santé du professionnel.. Agissons maintenant et soyons tous heureux dans notre travail.

**“Développer ses capacités
d'adaptation en milieu professionnel”**



HAPPY WORK ATTITUDE

WWW.SAN-YIN-FORMATION.COM

www.san-yin-formation.com
Contact : Jessica LAW au 06.78.55.85.11

