

Brain gym : santé et bien être au travail

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

VAELIA MERIGNAC
Carole COMBES
05.16.50.80.00
contact@aelia.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Tout niveau

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Améliorer la concentration, la mémorisation, l'attention et l'apprentissage. Permettre davantage de performances, de créativité et d'expression de soi Renforcer la confiance et l'estime de soi. Etre en contact avec ses ressources, son potentiel pour évoluer en conscience. Découvrir des outils simples, rapides et efficaces pour récupérer dans les temps de pause. Aller au-delà de l'émotion afin d'identifier le ressenti cellulaire et se libérer des peurs et pensées obsédantes. Utiliser les découvertes de Madeleine Turgeon sur le cerveau (chercheuse canadienne) pour rendre sa vie plus épanouie et libre en transformant le stress (très efficace pour se libérer des dépendances).

Contenu et modalités d'organisation

Développer son potentiel Sante/bien-être au travail Pratiquer des exercices corporels et oculaires qui stimulent le cerveau et créent de nouveaux circuits neurologiques (Prouvé sur IRM). Cette méthode est reconnue parmi les meilleures techniques d'apprentissage favorisant la concentration, la mémorisation, l'intégration, la compréhension, l'expression... Découvrir des techniques de libérations de stress pour diminuer la charge émotionnelle et être plus objectif. Comprendre la complémentarité visuel/auditif pour se libérer des freins et des blocages (peurs, obsessions, culpabilité, épuisement, débordement émotionnel...) Comment agir sur la libération des phobies et les attitudes de vie négatives (technique brève et indolore du Dr Roger Callahan psychologue clinicien). Optimisez votre efficacité sans s'épuiser A quel type de personnalité appartenez-vous : horizontal (énergie yin), vertical (énergie yang), oblique (énergie positive) ? Apprenez comment votre vie est basée sur ces trois axes (le choix d'une profession ou d'un partenaire, vos habiletés manuelles et artistiques, vos capacités intellectuelles, sont puissamment influencées par la collaboration entre ces lignes). Identifiez votre cerveau dominant pour découvrir les forces et les faiblesses inconscientes de votre être. Rôles et caractéristiques des lignes concernant le ressenti cellulaire, les organes cibles du stress, les dépendances alimentaires, etc. Equilibrez le cerveau par la répartition des énergies des trois étages (cerveau reptilien, limbique, cortex). Exercices de respirations spécifiques à chaque étage du cerveau d'une efficacité remarquable pour la gestion du stress et des dépendances.

Parcours de formation personnalisable ?

Oui

Type de parcours

Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00141155	du 15/02/2019 au 31/12/2021	L'Isle- d'Espagnac (16)	VAELIA ANGOULÊME		Non éligible	
00141153	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Mérignac (33)	VAELIA MERIGNAC		Non éligible	
00141154	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Limoges (87)	VAELIA LIMOGES		Non éligible	
00141152	du 15/02/2019 au 31/12/2021	Périgny (17)	VAELIA LA ROCHELLE		Non éligible	