



À la source de l'infini possible, l'âme chemine...  
Ici, maintenant, un être heureux rayonne





CONTEXTE



MÉTHODE



CORPS & CONSCIENCE



ANNEXES



CH

CONTEXTE

## ENVIRONNEMENT SOCIÉTAL - JURIDIQUE

Les salariés comme les entrepreneurs, les responsables des organisations publiques ou privées. Tous les corps de métiers ont été vulnérabilisés par la modernisation, le développement et l'adaptation à des nouveaux paradigmes. Le concept de « qualité de vie au travail » est une préoccupation depuis 2011. Réelle ou imaginaire?

Les études récentes révèlent que la pression aux résultats et le sentiment de pénibilité au travail sont exprimés fréquemment. Un désengagement, un immobilisme, un absentéisme, un «présentéisme», des problèmes de santé physique et psychique, des conflits, de la violence, du harcèlement, des accidents, suicides font perdre ou décliner la motivation. Le but des missions de chacun, est affecté, avec une perte de la qualité, de la rentabilité pour l'organisation mais aussi pour les clients et pour l'avenir personnelle, celle de l'organisation et celle de la société.

Le concept de « qualité de vie au travail » est une préoccupation depuis 2011.

Est-ce la crise économique, le chômage massif, le changement d'état d'esprit dans le monde du travail ou encore un phénomène sociétal qui tend à l'individualisation ?

Les principes généraux des actions

PREVENTION – FORMATION – INFORMATION - MISE EN ŒUVRE – SANCTION

au sein de l'organisation sont donc définis par Le code du travail par l'article L1121-1 et les articles L4121-1 et suivants définissent la sécurité physique et mentale et les « droits à la dignité » de la personne au travail.



MÉTHODE



## MÉTHODE

### ALTERNANCE ENTRE THÉORIES ET PRATIQUES POUR UNE MISE À DISTANCE

La pratique vise le ressourcement par des applications concrètes et pratiques venues d'autres cultures. Adapter au quotidien, cela prend 1 à 5 minutes et la méthodologie sera systématiquement abordée.

Vivre concrètement l'expérience dans le ressenti de son corps et de ses croyances (qui peuvent être erronées).  
enfin découvrir son immense potentiel d'énergie, de motivation et sa capacité infini de créativité, son authenticité...

Autoriser la compréhension et l'intérêt de l'interdépendance.

Ces pratiques qui sont soutenus par un éclairage théorique au regard des neurosciences, de la psychologie favorisant le développement personnel, l'observation des émotions, des théories actuelles du « stress, eustress, distress », du harcèlement, de l'épuisement professionnel, des besoins et prise de place de chacun des acteurs.

Quelques notions des besoins du corps pour conserver santé et vitalité.

Le cadre professionnel induit la relation à autrui : communiquer avec respect et reconnaissance pour soi-même, les clients, collègues ou hiérarchie, penser paradigmes d'évolution, de croissance pour le bien de tous.

Ces outils facilitent et aident donnent des repères pour prévenir, détecter, enrayer, se reconstruire, tout en respectant la particularité de l'individu, de l'équipe, de l'environnement et la culture de l'organisation...



CORPS & CONSCIENCE



### DES OUTILS SPECIFIQUES ET ADAPTÉS ET ADAPTABLES

TAI JI (Tai Chi) 太极 QI QONG 氣功

L'étude du Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan) et du Qi Gong, tous deux héritiers de la philosophie chinoise.

Ensemble d'exercices corporels profonds et subtils visant à mettre en circulation l'énergie dans le corps par le mouvement, rapide ou lent, la respiration, et surtout l'intention par la pensée créatrice.

Très largement reconnu par les scientifiques comme outils bénéfique gérant le stress. mais surtout redonnant l'énergie nécessaire pour prendre soin de soi et des autres... Retrouver son équilibre physique, psychologique et énergétique.

MINDFUNDLESS - MEDITATION - RELAXATION - AUTO HYPNOSE.

Quelques soit la technique expérimentée, le dénominateur commun est d'apporter : une certaine stabilité et confiance en soi, dont les effets sont d'être plus actif et plus en recherche de ses ressources vitales et créatives.







## TARIFS

Tarif sur une base moyenne négociable pour d'autres zones que Lyon  
1 demi journée 1000 HT de 3h pour un groupe de 10 personnes  
1 journée 1800 HT de 6h pour un groupe de 14 personnes  
Lieu en entreprise

Chaque personne présente au séminaire doit être munie d'une tenue (vêtement et chaussures) ample et confortable pour les ateliers pratiques, d'une bouteille d'eau. La pratique peut se faire en salle ou en extérieur.

Le matériel nécessaire est : un paper-board, un vidéo projecteur, une sonorisation suffisante pour la salle où à lieu l'intervention.



## ANNEXES

### QUI JE SUIS ?

Genny GESBERT, 63 ans

Diplôme d'Etat: Educatrice Spécialisée

Travailleur social pendant 21 ans auprès d'un public jeunes et adultes en difficulté :

- Infirmes Moteurs cérébraux,
- Adolescents (es) ayant des troubles de l'ouïe et de la parole,
- Adolescents (es) des troubles du comportement et de la personnalité ,
- Des adultes des familles en difficulté sociale et juridique

Je travaille en libéral depuis 2002 pour vous proposer : **Formation-Conseil-Conférences**  
mes prestations de services se conçoivent en cours collectifs et, ou, en consultations individuelles



## ANNEXES

### FORMATIONS

DU psycho – pathologie / DU Formatrice Pour Adultes

Certification Sophrologue, cinquième degré de Ecole Lyonnaise de Sophrologie (1990-1996).

Certificat de Programme complet au Mindfulness (2013) (méditation)

Diplômes d'Etat- pour les Arts Martiaux de professeur (2002) , DEJEPS (2011) - Judo- Self Défense-Wushu  
3ème dan / Qi Gong - Certification médecine traditionnelle chinoise (MTC) (Paris et Pekin 1986-1989)

Certification comme Praticienne-consultante et formatrice à L'AFHYP en Hypnose médicale (1994- 2007)

Intervenante vacataire en développement personnel dans les IFSI (Institut de formation en soins infirmiers)

Formation en management éthique avec Recherche et Evolution (2014)

Coaching Anthony Robbins- Roger Lannoy (2015)

Communication Non-Violente (CNV)



CARTE DE VISITE

**Genny GESBERT**

*Formatrice / Conseil / Conférences*

**CONSULTANTE EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL POUR LE COLLECTIF**

**ARTS MARTIAUX -TAI JI /QI GONG/ SELF DEFENSE/ RELAXATION-MEDITATION  
COURS COLLECTIFS / COURS PARTICULIERS**

**CONSEIL - FORMATION- CONFERENCES**



*corps* et conscience®

SIREN : 444 028 674

*Membre d'une association agréée par l'administration fiscale le règlement des honoraires par chèques est accepté*