

Kinémotion®

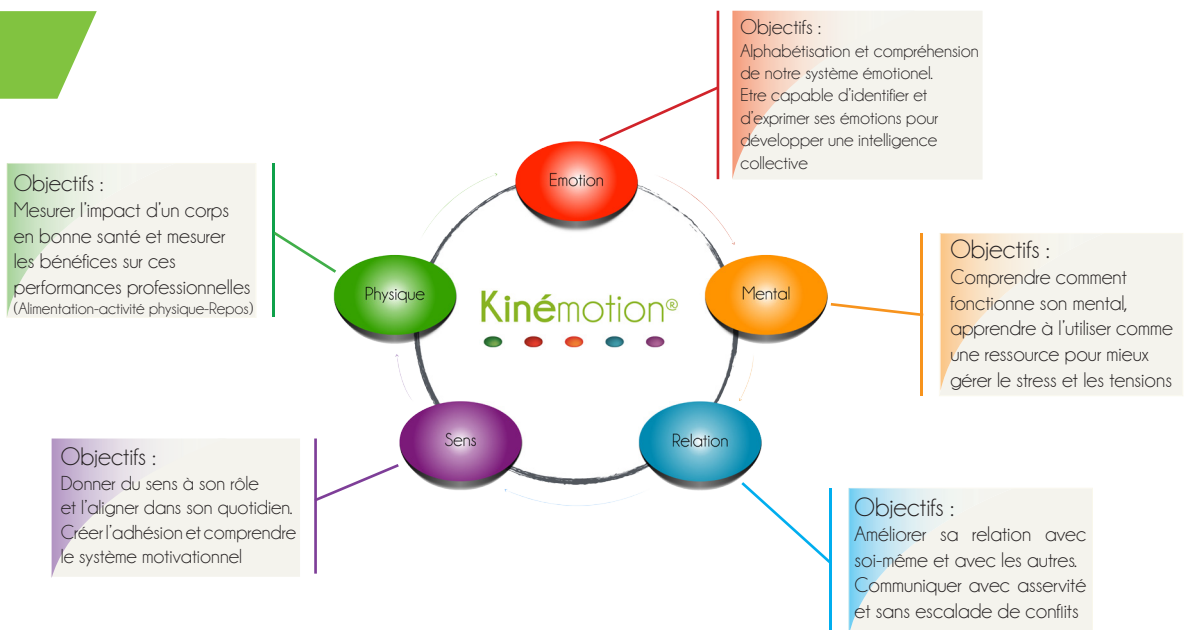


Kinémotion est une méthode qui permet une prise de recul sur son équilibre pro/perso et favorise la prévention des situations difficiles et stressantes.

Bénéfices

Une prise de recul accompagnée,
La pratique d'outils impactants et personnalisés,
Le développement de comportements responsables favorisant la
cohésion et donnant du sens au changement.

Objectifs



Outils

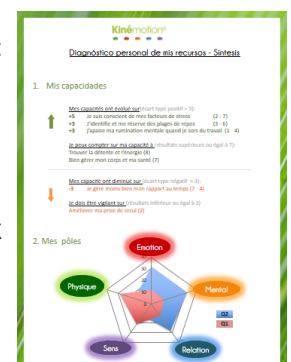
Outils Reconnus

Par sa dimension intégrative, Kinémotion approche les 5 pôles (physique - émotion - mental - relation - sens) avec des outils modernes, reconnus et utilisés tant dans l'accompagnement de sportifs de haut niveau (préparation mentale) que dans le monde de l'entreprise : Analyse Transactionnelle, Programmation Neuro-linguistique, Communication NonViolente, Intelligence Emotionnelle.

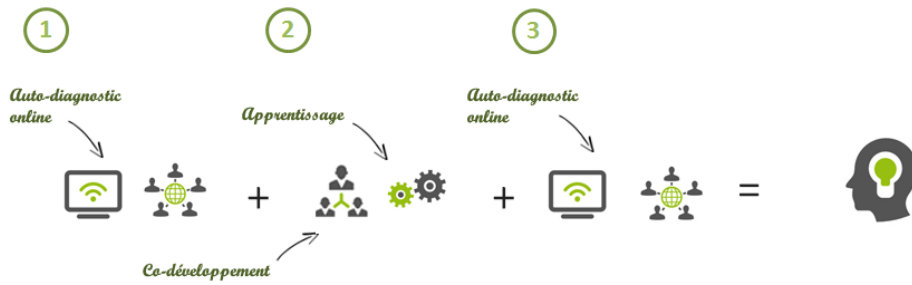
Profils individuels et accès multimédia

Chaque participant profite:

- D'un « profil Kinémotion évolutif » individuel et online
- D'un accès personnel aux contenus multimédia online utilisés pendant la formation



Formats



<p>① 2 jours de séminaire + questionnaire d'évaluation 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diagnostiquer ses capacités et ressources par un questionnaire en ligne - Prendre du recul sur ses réalités d'équipe et/ou personnelles - Découvrir des outils puissants et précis sur chaque pôle Kinémotion. 	<p>② 1 mois de co-développement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Co-développer en expérimentant de nouvelles pratiques - Concrétiser les objectifs personnels formulés en groupe - Pratiquer les outils et la posture Kinémotion en équipe et en binôme 	<p>③ 3ème jour de séminaire + questionnaire d'évaluation 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Constaté son évolution par un 2nd questionnaire et une synthèse personnelle - Intégrer, se responsabiliser et s'engager - Approfondir et affiner ses outils 	<p>RESULTATS PERSONNELS <i>Utiliser ses ressources pour gagner en bien être et en efficacité</i></p> <p>Développer ses capacités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à prendre du recul, - Gérer ses émotions, - Utiliser son mental, - Donner du sens à ses décisions, - Ecouter son corps <p>RESULTATS COLLECTIFS <i>Améliorer le fonctionnement d'équipe</i></p> <p>Développer ses capacités à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Co-crée - La cohésion d'équipe - L'Assertivité - La performance durable
--	---	---	--

Pour qui?

Pour tout Directeur souhaitant lier bien-être et performance au sein de ses équipes.

Pour toute Equipe souhaitant améliorer sa cohésion et sa créativité.

Pour toute Personne soucieuse de son équilibre personnel et professionnel.

Kinémotion existe depuis 10 ans et est le fruit de recherches sur les composantes du bien-être liées à la performance en entreprise. Kinémotion propose une méthode globale et concrète pour accompagner l'évolution des Hommes et des Organisations.

Ils bénéficient de Kinémotion:

- PME
- Systèmes éducatifs
- Ecole de coaching
- Entreprises multinationales

www.kinemotion.fr



Kinémotion est une méthode développée par Humanitud Formation & Coaching, cabinet de formation spécialisé dans l'accompagnement des entreprises et des personnes à travers leurs évolutions structurelles et comportementales.

www.humanitud.com

j.soive@humanitud.com - 06.77.75.02.22

j.maugey@humanitud.com - 06.58.78.32.56