



JÉRÔME DROUARD

www.jerome-drouard.com

jerdrd@gmail.com

+33 (0) 7 85 71 98 29

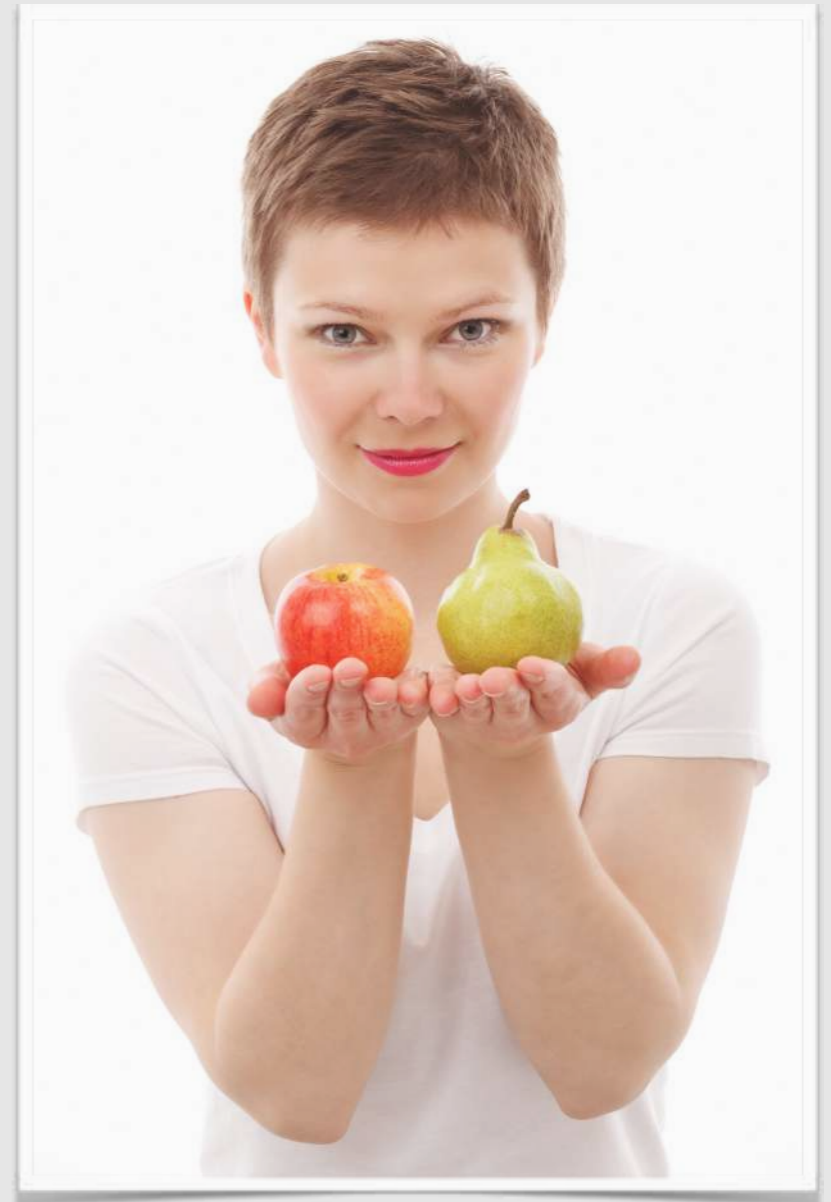
OFFRES CONSULTING

1. Formations
2. Accompagnement collectif - l'équipe
3. Santé et bien-être au service de l'entreprise
4. Accompagnement individuel



3. Santé et bien-être au service de l'entreprise

- Journée dédiée au corps
- La santé source de bien-être



Je construirai une formation adaptée à votre besoin !

Journée dédiée au corps

Godelieve Denys-Struyf: « Je connais le véhicule mais je ne connais pas le conducteur. »

Calmer un tant soit peu mon activité cérébrale et revenir dans ma maison, celle du senti, du ressenti.

Le corps n'est pas juste une enveloppe, un véhicule, un contenant que l'on peut laisser de côté. En prendre soin, mieux le connaître c'est s'assurer d'une meilleure adaptation, d'une résilience plus efficace et d'une solidité face aux épreuves rencontrées.

Explorer, questionner, sentir et vivre mon corps pour se développer, prendre soin de moi, progresser et pour savoir comment gérer une difficulté. Avoir un geste pour en faire une clé dans la gestion de mes émotions, mettre en place une respiration pour m'en servir comme levier quand le besoin s'en fera sentir, avoir ma propre routine pour affronter un obstacle, « habiter » mon corps pour ma santé et mon équilibre.

La démarche :

On part des besoins, on met cela en lien avec des objectifs et/ou une problématique éventuelle (conflit relationnel, un stress, une anxiété, une fatigue....) et on construit ensemble les ressources.



La santé source de bien être, d'équilibre et de performance

Lucain : « Il n'y avait rien de fait tant qu'il restait quelque chose à faire. »

Être en bonne santé est un besoin universel. Notre patrimoine santé demande d'en prendre soin, de le prendre en compte et d'agir et ce pour rester à l'équilibre (professionnel, personnel, social, santé...) dans sa vie. Il n'est jamais trop tard pour modifier un comportement, une habitude ou encore tout simplement comprendre des nouveaux paramètres à intégrer dans sa vie.

Mettons de la valeur sur notre santé, source de bien-être et de performance.



On évoque :

- L'alimentation
- Le sommeil
- L'activité corporelle

Pourquoi, quoi, comment ?