



**AcéQi**

FAVORISER L'AGILITÉ &  
L'ÉQUILIBRE AU TRAVAIL

 La prévention par le corps

Associé à d'autres méthodes expérientielles, notamment avec des techniques de créativité, l'utilisation du **Qi Gong** en milieu professionnel a pour effet de dynamiser les **capacités d'adaptation et d'innovation**.

Le Qi Gong se pratique essentiellement debout. Il alterne postures statiques et mouvements et permet de se réapproprier le schéma corporel, de se relaxer en profondeur tout en étant actif, en mouvement.

### Quels bénéfices pour les individus ?

#### Se centrer sur soi même pour compenser la déperdition

Le centrage sur le mouvement permet :

- de prendre conscience de son état de façon physiologique
- de savoir **mettre des limites** pour éviter les effets néfastes d'un excès de stress et de suractivité sur la santé (physique et mentale)

#### Se détendre contre la confusion :

- la mise en repos du mental et la modification de l'état de conscience favorise : la **réceptivité** à l'environnement
- la **réactivité** par rapport aux priorités

#### Gagner en présence et en capacité de concentration:

La canalisation de l'énergie favorise :

- la **disponibilité**, l'émergence d'idées nouvelles, la réduction du stress.

### Et pour les entreprises ou les organisations ?

#### Travailler avec des collaborateurs plus efficaces :

La **concentration** et la réceptivité développe :

- l'émergence de **solutions alternatives**,
- l'appréciation de l'urgence et de ses capacités

## Quelques exemples d'applications concrètes :

### Population tertiaire :

- gestes et postures :

Débloquer les articulations après la position assise, **détendre les yeux** contre les méfaits du travail sur écran, redonner un **mouvement global** et un **axe** au corps

- affirmation de soi :

S'encrer et **exprimer ses émotions** (: perception d'un manque de reconnaissance...)

### Population commerciale :

- détente et prise de recul
- utiliser l'énergie pour **se ressourcer** plutôt que de se réfugier dans l'hyperactivité
- libérer les émotions négatives liées à l'exposition au public

### Chefs de projet :

- concentration et coordination
- ralentir le mouvement pour **gagner en perception**
- faire l'expérience corporelle des prés requis à la **coordination**

### Ressources Humaines

- **souplesse relationnelle** (aller vers les autres avec fluidité)
- accepter les **transformations** et intégrer le temps autrement

## Paroles de participants :



« Cet atelier est une pause bien être, de calme et de bienveillance. Il permet de s'ouvrir à la créativité et à l'assertivité et d'avoir des outils pour mieux faire face aux exigences de l'entreprise d'aujourd'hui... »

« Très innovant, car il offre la possibilité de faire un faire le lien entre vie professionnelle et vie privée ce qui est rarement le cas dans les autres formations... »

« Les concepts explorés m'ont vraiment parlé car mes collègues et mon responsable me disent souvent que j'ai tendance à vouloir trop remplir... »

« Les exercices de transfert du poids du corps sont une bonne aide à la concentration, ce qui est très important dans mon activité... »