

Colloque Qi Gong et Entreprise

Le 20 octobre 2012 à Paris

Dans le cadre du Salon Vivez Nature, un colloque exceptionnel *Le Qi Gong comme réponse au stress dans l'entreprise* est organisé par la fédération de Qi Gong FEQGAE et coordonné par le docteur Yves Réquena, directeur de l'Institut Européen de Qi Gong.

Les entreprises commencent à s'intéresser au Qi Gong comme un exercice de santé destiné à leurs salariés dans l'objectif de prévenir le stress.

Le Qi Gong répond très bien à cette finalité, par ses résultats directs sur les personnes, l'ambiance collective de détente, la cohérence et l'efficacité qui en résultent.

La médecine chinoise, dont le Qi Gong est issu, apporte ses propres modèles explicatifs du stress. Il n'y a pas un stress, mais différentes sortes de stress et certains exercices de Qi Gong pourront être plus appropriés que d'autres pour obtenir des résultats.

Nous vous proposons de venir découvrir comment cet art millénaire peut répondre à nos problématiques modernes de stress dans les entreprises.

LE PROGRAMME

Les interventions :

10h45 - Dr Yves Réquena

Le stress au travail et la place du Qi Gong dans la prévention.

11h15 - Sophie Faure

Qi Gong et performance sereine.

11h45 - Véronique Leymarie

Qi Gong et prévention du stress en milieu tertiaire.

14h00 - Laurent Château

Le Qi Gong en entreprise : réconcilier Harmonie et performance.

14h30 - Marie-Dominique Chamard

Prévention du burnout en entreprise par le Qi Gong.

Les ateliers :

15h00 / 18h00 - Ateliers pratiques

Exercices spécifiques de prévention et de traitement du stress dans le contexte de l'entreprise.

LES INTERVENTIONS :

⌘ 10h45 : Le stress au travail et la place du Qi Gong dans la prévention

Le stress est un état de désadaptation du sujet à son environnement, l'environnement professionnel étant, de nos jours, une source importante de ce déséquilibre, notamment dans l'entreprise.

Les symptômes divers en sont, le mal être général, la baisse d'efficacité à accomplir la tâche, des troubles du rythme cardiaque, du tonus musculaire, des troubles digestifs, de l'anxiété, de l'insomnie, et à un état évolué : la dépression. Le stress conduit aussi à une fragilisation du système immunitaire.

La question est de savoir quelles solutions proposer aux personnes stressées.

Les preuves objectives de l'efficacité du Qi Gong sur les symptômes du stress et notamment l'anxiété et les incidences immunitaires sont apportées par un certain nombre de recherches portant sur les « marqueurs biologiques du stress » améliorés par la pratique régulière.

L'efficacité du Qi Gong n'est donc pas qu'un ressenti subjectif, mais se trouve objectivée et validée par la recherche.



Yves RÉQUÉNA est docteur en médecine, ex-enseignant d'acupuncture à la faculté de Médecine de Marseille. Conférencier international, auteur de 20 livres sur la médecine chinoise et le Qi Gong, traduits en plusieurs langues, il a créé en 1989 l'Institut Européen de Qi Gong (IEQG) et développe la branche internationale (USA, Mexique, Argentine, Brésil, Canada, Espagne, Suisse) (IIQG) consacrant plus de 25 ans de sa vie à l'enseignement professionnel du Qi Gong. Il intervient également en entreprise.

⌘ 11h15 : Qi Gong et performance sereine

La performance se définit comme le degré d'atteinte d'un résultat rapporté à l'utilisation des ressources qui lui ont été nécessaires. La sérénité, quant à elle, symbolise un état marqué par la confiance, le calme, la tranquillité.

Ses bénéfiques potentiels font du Qi Gong, associé aux deux piliers qui le sous-tendent - médecine chinoise et philosophie taoïste - un levier légitime d'action pour une évolution de la conception de l'Entreprise sur les moyens de sa performance. Sophie Faure proposera ainsi les premiers éléments d'une cartographie d'applications concrètes du Qi Gong au monde de l'entreprise. Elle montrera la largeur possible des champs couverts en les différenciant suivant les populations cible (santé au travail, management de soi et leadership, ergonomie et milieu tertiaire et industriel, marketing et stratégie...). Cette cartographie intégrera les différents niveaux d'exigences au regard des bénéfices attendus, ceux-ci pouvant aller de la gymnastique de santé à un renversement fondamental de l'efficacité par le développement de la puissance intérieure.



Sophie FAURE est diplômée de l'EM Lyon et titulaire d'un doctorat d'anthropologie. Elle est consultante en entreprise, spécialisée en RH et conduite du changement. Praticienne en neuro-sciences appliquées à l'entreprise, collaboratrice régulière du magazine Chine Plus, et auteur de plusieurs ouvrages sur le management et la culture chinoise, elle a, depuis 25 ans, poursuivi son développement professionnel à la croisée des chemins. Elle est ainsi aujourd'hui également formatrice en Qi Gong au "Centre de culture chinoise Les Temps du corps" avec lequel elle collabore étroitement.

🌀 11h45 : Qi Gong et prévention du stress en milieu tertiaire

Accélération de la compétition économique, exigence croissante des clients, intégration des nouvelles technologies de l'information, le secteur tertiaire fait face –lui aussi– à la pénibilité du travail, tant en entreprise que dans les administrations. Les sollicitations stressantes se traduisent sur le mental et sur le corps, avec des spécificités liées en particulier à la sédentarité et au travail sur écran. Il sera exposé comment les différentes techniques de Qi Gong pratiquées régulièrement permettent en douceur d'obtenir la détente du mental, d'améliorer l'état général du corps, et ainsi de mieux faire face aux facteurs de stress.

Véronique LEYMARIE est depuis 2002 responsable Avantages Sociaux dans une entreprise industrielle et y anime actuellement un projet sur la qualité de vie au travail. Sensibilisée par son orientation professionnelle à l'idée du bien vieillir et à la préservation de l'aptitude au travail, elle découvre en 2006 les apports de sa pratique personnelle du Qi Gong dans son environnement professionnel. Depuis, elle partage son enthousiasme en enseignant le Qi Gong à différents groupes, et en particulier à des collègues issus du secteur tertiaire.

🌀 14h00 : Le Qi Gong en entreprise : réconcilier Harmonie et performance

Laurent Chateau évoquera la réalité du stress aujourd'hui au sein des entreprises : les chiffres clés, les conséquences observées sur les salariés, les coûts associés ainsi que la nécessaire prise de conscience des DRH sur ces questions. Il montrera que le Qi Gong peut largement contribuer à la performance des entreprises et au bien-être des salariés qui la font vivre. Voie du juste milieu, le Qi Gong pratiqué sur le lieu même de la tension corporelle ou psycho-émotionnelle peut s'inscrire dans une démarche "Gagnant/Gagnant" dont le retour sur investissement peut aller, selon son estimation, de 1 à 18. Simple à mettre en œuvre et de coût quasi nul, il peut être une voie de réconciliation de l'homme avec le monde économique et répondre pour partie aux besoins d'harmonie et de sérénité dont la société a aujourd'hui besoin.



Laurent CHATEAU enseigne le Qi Gong depuis 2008. Il est diplômé de la FEQGAE. Diplômé en marketing et en gestion d'entreprise (Paris IX Dauphine), dans la vie active depuis plus de 20 ans, il a exercé dans plusieurs entreprises des fonctions de Direction et de consultant dans les domaines du Marketing, du Commercial, de la Communication et de la gestion de projets. Il est aujourd'hui professionnellement impliqué dans le domaine du Développement Durable et du mieux-vivre au travail. Il anime depuis plusieurs années une communauté internet qui tente de mettre le Qi Gong au service de l'efficacité de l'entreprise et des collaborateurs qui la font vivre. Il est l'auteur du « Qi Gong dans l'entreprise », à paraître le 11 octobre aux éditions « Chariot d'Or ».

🌀 14h30 : Prévention du Burn Out en entreprise grâce au Qi Gong

Le syndrome d'épuisement professionnel, le burnout, touche de plus en plus les salariés dans le monde de l'entreprise, de l'enseignement mais aussi celui des professions d'aide et des soignants. Comment en arrive-t-on à cette extrémité d'épuisement ? Peut-on apprendre à reconnaître les signes avant-coureurs et éviter la spirale infernale stress-insomnie-fatigue chronique qui conduit parfois à cet effondrement physique, psychique et émotionnel brutal et parfois soudain? Comment le Qi Gong peut-il être un outil efficace de prévention ou d'aide à la récupération...?



Marie-Dominique CHAMARD est diplômée de Sciences Po Paris. Elle a développé dans un premier temps une expérience professionnelle de 12 ans dans les domaines de la conduite et gestion de projet d'aide d'humanitaire et du développement, avant de poursuivre depuis 15 ans une carrière de Coach et formatrice dans les entreprises et les Ecoles Supérieures. Elle développe en parallèle une activité de thérapeute psychocorporelle. Elle est professeur de Qi Gong et instructrice certifiée MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Elle propose des cours de Qi Gong, des sessions MBSR et des ateliers Qi Gong et Mindfulness, qu'elle souhaite étendre au monde de l'entreprise dans le cadre de la santé et du mieux-vivre au travail.

Elle propose des cours de Qi Gong, des sessions MBSR et des ateliers Qi Gong et Mindfulness, qu'elle souhaite étendre au monde de l'entreprise dans le cadre de la santé et du mieux-vivre au travail.

LES ATELIERS :

🌀 15h00 / 18h00 : Ateliers pratiques : exercices spécifiques de prévention et de traitement du stress dans le contexte de l'entreprise.

Plusieurs ateliers seront animés par des enseignants qualifiés afin d'expérimenter des exercices de Qi Gong permettant d'agir en prévention ou en traitement des différents stress rencontrés en entreprise.

Bon de réservation



JE M'INSCRIS AU COLLOQUE "Le Qi Gong comme réponse au stress dans l'entreprise"
qui aura lieu le samedi 20 octobre 2012 de 10h45 à 18h00 dans le cadre du Salon Vivez Nature à la Grande Halle de la Villette à Paris 19e

Nom et prénom :

Adresse :

Tél : (portable si possible)..... **Mail :**

La participation au colloque "**Le Qi Gong comme réponse au stress dans l'entreprise**" (interventions et ateliers) est de 40 € pour les adhérents de la FEQGAE et de 60 € pour les non adhérents.

Pour vous inscrire envoyez le bon de réservation avec le règlement par chèque à l'ordre de "FEQGAE Enseignants" au secrétariat FEQGAE L'Estérel -A- 43, avenue Paul Cézanne 13090 AIX EN PROVENCE.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS CONTACTEZ LE SECRETARIAT FEDERAL

Tel : 04 42 93 34 31 ou par mail à : feqgae@free.fr.

FEQGAE

FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE

www.federationqigong.com

43, avenue Paul Cézanne 13090 Aix en Provence

04 42 93 34 31 – feqgae@free.fr



Contact presse : Claire Lextray - 01 48 59 00 26 – claire.lextray@orange.fr

La Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique (FEQGAE), née en 1995, regroupe en France la grande majorité des professeurs de Qi Gong. Elle a un rôle de « pilote » pour le développement du Qi Gong en France.

La FEQGAE délivre depuis 1997 un diplôme d'enseignant, label de compétence et de formation des professeurs. Par ailleurs, tous les enseignants en adhérant à la Fédération, s'engagent sur une charte éthique garantissant les pratiquants de l'honnêteté et de l'intégrité du professeur.

Le Qi Gong n'étant ni un art martial, ni une discipline de compétition, la Fédération met en avant le respect des pratiques traditionnelles de Qi Gong pour l'entretien de la santé et l'épanouissement individuel. Elle se réfère aux principes énergétiques de la tradition chinoise, dont le travail essentiellement interne est dénué de tout caractère martial ou compétitif.

Salon Vivez Nature - Du 19 au 22 octobre 2012

Le salon de l'agriculture biologique, de l'environnement et des produits au naturel.
37ème édition du salon incontournable de la BIO à Paris, une convivialité totale avec les exposants en un lieu magique et lumineux : la Grande Halle de la Villette à Paris.

Horaires : le 19, 20, 21 et le 22 de 10h30 à 20h

Lieu : Grande Halle de la Villette, Parc de la Villette,
Porte de Pantin, Paris 19^{ème}

Métro : Porte de Pantin, ligne 5 - **Bus** : PC2, PC3 et 75



Info sur notre site internet

<http://www.vivez-nature.com/-vivez-nature-paris-octobre-2012.html>

Invitations gratuites en ligne

<http://www.vivez-nature.com/invitation-vivez-nature-paris.html>