



CONFÉRENCE 2025

Tous publics

Corps connecté, Bien-être assuré Un voyage émotionnel et corporel inédit

Réguler sa tension émotionnelle & développer sa conscience corporelle

Les émotions selon la psychologie chinoise
Les bienfaits de la pratique du Tai-chi chuan
En appui : l'approche et les études des neurosciences

Pascale GUILLEMET

Praticienne en médecine traditionnelle chinoise

Diplômée de la faculté de médecine de Montpellier (UM1 UFR médecine)

Coach en approche biopsychosociale et performance globale

Instructrice de Tai-chi chuan

Contact : Pascale GUILLEMET

Tél. 06 77 80 81 02 - E-mail : pascaleguillemet30@gmail.com

Site internet : <https://pascaleguillemet.fr/>

Durée et organisation de la conférence

Sur 1/2 journée, soit 3 h 30 heures.

Horaires 9 h 30 – 12 h 30 ou 14 h 00 – 17 h 30.

Sur 1 journée, soit 7 heures.

Horaires 9 h 00 – 12 h 30 / 14 h 00 – 17 h 00.

La conférence comprend une partie théorique et une partie pratique.

Elle est réalisée en présentiel.

Lieux : à définir.

Moyens et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la conférence-action et à la pratique de l'exercice du Tai-chi chuan.
- Documents projetés.
- Exposés théoriques.
- Étude de cas concrets.
- Remise de documents supports à l'issue de la conférence-action.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la conférence

Formulaire d'évaluation de la conférence-action.

Tarif

INTER ou INTRA entreprise pour une demi-journée (3 h 30) ou 1 journée (7 h 00) : à définir.

Réalisation de devis sur demande (TVA non applicable art. 293B du CGI).

Renseignements

Pascale GUILLEMET

261, impasse des Landes - 30130 PONT SAINT ESPRIT

Tél. : 06 77 80 81 02

E-mail : pascaleguillemet30@gmail.com

Site internet : <https://pascaleguillemet.fr/>

Thème de la conférence-action

Le pouvoir du corps connecté, Bien-être assuré Un voyage émotionnel et corporel inédit

Présentation

Ce thème du « Corps connecté, bien-être assuré : un voyage émotionnel et corporel inédit » s'inscrit dans une époque où l'engouement pour le bien-être atteint des sommets sans précédent. Cette conférence s'attelle à explorer en profondeur les ramifications concrètes de cette quête universelle, en mettant particulièrement l'accent sur la régulation de la tension émotionnelle et le développement de la conscience corporelle. À l'heure où notre société cherche à équilibrer la frénésie quotidienne avec un sentiment de paix intérieure, il est impératif de plonger dans les méandres de ces enjeux, de la psychologie chinoise aux neurosciences, pour mieux comprendre le chemin vers un bien-être assuré.

Les enjeux du bien-être

Ils englobent la santé physique et mentale, la qualité de vie individuelle, la performance au travail, les relations interpersonnelles, la réduction des coûts de santé, l'impact économique, la durabilité environnementale et la lutte contre les inégalités sociales. Ces aspects interconnectés nécessitent des efforts holistiques pour promouvoir des modes de vie sains, des environnements de travail favorables, des systèmes de santé robustes, et des sociétés équitables et durables. L'atteinte du bien-être individuel et collectif est cruciale pour une société équilibrée et prospère.

« **Le pouvoir du corps connecté émerge comme levier du bien-être** », fusionnant les avancées technologiques avec la sagesse ancienne des pratiques corporelles. Cette connexion favorise une conscientisation profonde de soi-même, facilitant la régulation émotionnelle et la promotion d'une vie équilibrée. Les dispositifs de suivi de la santé, les applications de méditation, et les pratiques comme le tai-chi chuan offrent des outils pour comprendre et optimiser le fonctionnement du corps et de l'esprit. Cette synergie entre la technologie et la sagesse corporelle ancienne offre un potentiel immense pour renforcer le bien-être en permettant une prise de conscience accrue, une gestion proactive de la santé, et une harmonisation globale de l'individu avec son environnement.

« **Le pouvoir du corps connecté** » fait référence à la capacité du corps humain à influencer et à être influencé par l'état émotionnel, mental et spirituel d'une personne. Cela signifie reconnaître que le corps n'est pas simplement une entité physique distincte de l'esprit, mais plutôt un composant intégré de notre être tout entier.

Le cerveau ne se limite pas à notre organe central de traitement de l'information, mais qu'il est en interaction constante avec l'ensemble du corps. Cette perspective reconnaît que chaque cellule, tissu et organe du corps jouent un rôle dans la communication et l'influence du fonctionnement global du système nerveux. Les signaux émotionnels, cognitifs et sensoriels sont échangés entre le cerveau et le reste du corps, créant un réseau d'interactions complexe. Cela met en évidence l'approche holistique de la santé, où la santé émotionnelle, mentale et physique sont considérées comme interdépendantes et influencent mutuellement notre bien-être global.

Le lien entre « la puissance du corps connecté » et le « bien-être » réside dans la compréhension que pour être en santé, il est essentiel de reconnaître et d'utiliser cette connexion entre le corps et l'esprit. Il s'agit d'agir sur soi-même, tant au niveau physiologique qu'au niveau émotionnel afin de trouver l'équilibre qui permet d'interagir avec ses différents environnements avec stratégie, justesse et clarté mentale.

Le concept du corps connecté en tant que réseau social interdépendant entre l'esprit et le corps reflète une approche holistique du bien-être. Cette connexion intime entre l'esprit et le corps s'avère être un catalyseur essentiel pour cultiver et maintenir un état de bien-être optimal.

La médecine chinoise, une sagesse millénaire

Vieille de milliers d'années, elle nous enseigne comment le corps et l'esprit sont étroitement liés et nous montre comment nos émotions peuvent influencer notre santé physique, et inversement. Selon ses principes, les émotions sont étroitement liées aux organes internes et à un déséquilibre énergétique correspondant. En identifiant ces relations, la médecine chinoise propose des moyens de réguler les émotions en rééquilibrant l'énergie des organes associés. Elle offre un éventail de techniques et de pratiques concrètes pour la gestion émotionnelle. Cela inclut des méthodes telles que la méditation, la respiration, les exercices énergétiques (comme le Tai-chi chuan) et la régulation de l'énergie vitale (comme l'acupuncture). Ces approches peuvent aider à cultiver une conscience accrue des émotions, à réguler leur flux, à favoriser l'équilibre émotionnel et à promouvoir la santé globale.

En comprenant la gestion émotionnelle dans ce contexte général et en s'appuyant sur cette richesse de connaissances, il est possible d'explorer des méthodes éprouvées et d'en tirer des enseignements pour apprendre à réguler ses émotions. Elle nous invite à explorer comment notre bien-être physique peut influencer notre bien-être mental et émotionnel, et ainsi, notre capacité à diriger avec clarté et force.

En parallèle, **les neurosciences modernes** ont fait des avancées spectaculaires dans la compréhension du cerveau et de son interaction avec le corps. Les études montrent de manière irréfutable que nos émotions, nos pensées et nos comportements sont étroitement liés à notre physiologie.

Les neurosciences, avec leurs méthodes rigoureuses et leurs découvertes fascinantes, nous montreront comment notre cerveau et notre corps interagissent en permanence, comment nos émotions influencent nos décisions et nos actions, et comment le corps peut être un puissant médiateur dans cette danse complexe.

Vous serez témoins des études qui confirment la perspective de la médecine chinoise sur les liens profonds entre le corps et les émotions, ce qui veut dire que la médecine chinoise n'est pas seulement une sagesse ancienne, mais une approche scientifiquement validée pour comprendre et améliorer notre bien-être.

En combinant les perspectives des neurosciences avec celles de la médecine chinoise, nous pourrions voir comment ces deux approches se complètent. Les neurosciences nous donnent un aperçu précieux de la manière dont les émotions fonctionnent dans le cerveau, tandis que la médecine chinoise offre des méthodes pratiques pour rétablir l'équilibre émotionnel en agissant sur le Qi.

Ainsi, nous constaterons que la gestion émotionnelle est une discipline complexe qui bénéficie d'une approche holistique, intégrant la compréhension occidentale des mécanismes biologiques avec les perspectives orientales sur l'énergie vitale. C'est cette synergie entre les neurosciences et la médecine chinoise qui peut véritablement renforcer notre capacité à gérer nos émotions de manière saine et productive.

C'est ici que le Tai Chi chuan, un art martial chinois millénaire, entre en jeu

Nous avancerons plus profondément dans l'approche pratique de la médecine chinoise pour découvrir comment intégrer ces connaissances dans notre vie professionnelle et personnelle. Il s'agit d'aborder les bienfaits du Tai-chi chuan, pour développer la conscience et l'intelligence corporelles. Cette pratique, qui allie mouvement fluide, respiration consciente, écoute attentive et méditation en mouvement, offre une opportunité exceptionnelle de cultiver la conscience corporelle, la stabilité émotionnelle et la clarté mentale.

À partir de nombreuses études de la neurobiologie nous découvrirons que l'exercice physique régulier comme le Tai-chi chuan, a des effets bénéfiques sur le cerveau et, est un puissant régulateur des émotions. Il active le système nerveux parasympathique et diminue le stress et l'anxiété par exemple.

Cela fait du corps un outil puissant pour le développement du bien-être, en permettant de mieux comprendre et de mieux gérer les aspects émotionnels et corporels de lui-même et des autres, tout en créant un impact positif sur son environnement professionnel et social.

Néanmoins, une question clé demeure : comment pouvons-nous intégrer ces connaissances et ces compétences dans notre vie professionnelle quotidienne pour devenir des leaders éclairés ?

C'est maintenant que **le coaching en approche biopsychosociale et performance globale prend tout son sens**. L'approche en biopsychologie sociale et performance globale est une méthodologie intégrative qui prend en compte les dimensions biologiques, psychologiques et sociales pour favoriser la performance et le bien-être physique et mentale. Le coaching est une passerelle essentielle qui relie la théorie à la pratique, transforme les connaissances en action, se positionne comme un catalyseur essentiel dans le contexte du bien-être et du corps connecté, en offrant une guidance personnalisée qui tient compte de la complexité de l'individu dans son ensemble.

Un levier essentiel pour le bien-être

Cette conférence-action offre une perspective unique et cruciale pour le bien-être, en en offrant une compréhension approfondie des liens entre le corps connecté, au sens réseau social interdépendant, et la santé globale. Elle éduque sur des pratiques concrètes, encourage l'adoption de comportements bénéfiques au quotidien, souligne l'importance de la personnalisation des approches, renforce la motivation par le biais de communautés virtuelles, et responsabilise individuellement dans la gestion du bien-être. En combinant connaissances théoriques, applications pratiques et soutien social, elle offre une approche intégrée pour favoriser un épanouissement physique et mental.

Il s'agit non seulement d'élargir une compréhension de ces sujets, mais aussi de devenir des agents de changement dans la promotion de la santé mentale et du bien-être au sein de nos sociétés mais aussi dans les entreprises avec des environnements de travail plus sains et plus épanouissants pour tous.

Le bien-être en action pour un monde en évolution

Cette conférence-action a été conçue pour répondre à ce besoin pressant. Nous avons exploré les trésors de la médecine chinoise traditionnelle, des découvertes en neurosciences et l'approche biopsychosociale pour vous fournir des outils concrets et applicables immédiatement. Ces derniers peuvent vous aider à développer vos compétences émotionnelles, votre intelligence corporelle, et votre compréhension globale de la santé.

Bibliographie / références scientifiques qui ont étayé la discussion sur les mécanismes neurologiques des émotions et la réaction du système nerveux aux émotions de la conférence-action

- **Le cerveau émotionnel et l'amygdale**

LeDoux J. E., « *The Emotional Brain : The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* ».

Ce livre examine en profondeur le rôle de l'amygdale et du cerveau émotionnel dans le traitement des émotions.

- **Le cerveau émotionnel et le système limbique**

LeDoux J. E., (2000), « *Emotion circuits in the brain.* » *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155-184.

Cette référence explique en détail les circuits cérébraux impliqués dans le traitement des émotions et le rôle crucial du système limbique.

- **Le rôle de l'amygdale**

Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. (2005), « *Contributions of the amygdala to emotion processing: from animal models to human behavior.* » *Neuron*, 48(2), 175-187.

Cette référence discute du rôle central de l'amygdale dans la perception et la régulation des émotions, en se basant sur des preuves neuroscientifiques.

John Aggleton, « *The Amygdala : Where Emotions Shape Perception, Learning and Memories* ».

Cet ouvrage offre une perspective approfondie sur le rôle de l'amygdale dans le traitement émotionnel.

- **Connectivité cérébrale et régulation émotionnelle**

Richard J. Davidson, et al., « *The Regulation of Emotion* ».

Cet article examine comment différentes régions du cerveau interagissent pour réguler les émotions.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J., (2005), « *The cognitive control of emotion.* » *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.

Cette référence explore comment les régions du cerveau, telles que le cortex préfrontal, sont impliquées dans la régulation émotionnelle.

Richard J. Davidson et Sharon Begley, « *The Emotional Life of Your Brain* ».

Ce livre examine les interactions complexes entre différentes régions du cerveau impliquées dans le traitement émotionnel.

Docteur Wendy Suzuki, « *Bouge ton cerveau* ». Edition Marabout. 2015.

Ce livre est consacré à la compréhension des schémas de l'activité cérébrale inhérents à la mémoire à long terme et, plus récemment, à la manière dont l'entraînement physique peut améliorer les facultés d'apprentissage, mémorielles et cognitives.

- **Système nerveux autonome et réponses émotionnelles**

Stephen W. Porges, « *The Polyvagal Theory : Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation* ».

Ce livre explore la théorie polyvagale, qui explique comment le système nerveux autonome réagit aux émotions et à la régulation émotionnelle.

- **L'intelligence émotionnelle**

Daniel Goleman, « *Emotional Intelligence : Why It Can Matter More Than IQ* ».

Cette référence explore en détail l'importance de l'intelligence émotionnelle pour les leaders et fournit des exemples concrets de son impact sur la prise de décision et la communication en milieu professionnel.

- **Système nerveux autonome et réponse au stress**

Chrousos, G. P. (2009). « *Stress and disorders of the stress system.* » *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374-381.

Cette référence examine comment le système nerveux autonome réagit au stress et les conséquences sur la santé.

- **Stress et réponses physiologiques**

Robert M. Sapolsky ; « *Why Zebras Don't Get Ulcers* ».

Ce livre explique comment le stress affecte le corps et le cerveau, y compris les réponses physiologiques liées au stress.

Gross, J. J. (1998), « *Emotion Regulation: Theoretical and Practical Issues* » *Psychological Inquiry*, 9(3), 217-225.

Cette référence aborde des concepts de régulation émotionnelle d'un point de vue psychologique, qui peut être lié aux principes de la médecine chinoise.

- **Le stress et la réponse au stress**

Robert M. Sapolsky, « *Why Zebras Don't Get Ulcers* ».

Ce livre explore en détail les effets du stress sur le corps et le cerveau, en mettant l'accent sur la réponse au stress.

- **Plasticité cérébrale et émotions**

Richard J. Davidson et Sharon Begley, « *The Emotional Life of Your Brain* ».

Ce livre explore comment les émotions peuvent remodeler le cerveau et comment la plasticité cérébrale influence nos réponses émotionnelles.

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012), « *Social influences on neuroplasticity : stress and interventions to promote well-being.* » *Nature Neuroscience*, 15(5), 689-695.

Cette référence traite de la plasticité cérébrale et de la manière dont les expériences émotionnelles peuvent remodeler le cerveau.

Norman Doidge « *The Brain That Changes Itself* ».

Ce livre examine comment le cerveau est capable de changer et de se réorganiser en réponse à l'expérience, y compris les expériences émotionnelles.

- **Impact des exercices de méditations, de yoga et de Tai-chi chuan sur le stress et l'anxiété :**

Zhang, M. F., Wen, Y. S., & Liu, W. Y. (2015), « *The effects of mindfulness-based stress reduction on sleep disturbance: a systematic review* » *Explore: The Journal of Science and Healing*, 11(3), 231-241.

Cette référence examine comment la méditation peut avoir un impact sur la gestion du stress et de l'anxiété.

Kramer et al., 2001, « *Exercise and the brain: something to chew on* ».

Cette étude explore comment l'exercice régulier peut avoir un impact positif sur la cognition et le bien-être émotionnel en examinant les mécanismes neurobiologiques sous-jacents [mesures par des marqueurs biologiques tels que le cortisol].

Hackney & Earhart, 2008, « *Tai Chi and postural stability in patients with Parkinson's disease* ».

Cette étude examine comment la pratique régulière du Tai-chi peut améliorer l'équilibre et la stabilité posturale chez les patients atteints de la maladie de Parkinson.

Peter Wayne, « *The Harvard Medical School Guide to Tai Chi* ».

Excellent livre qui explore les avantages du Tai-chi Chuan pour la santé, en se basant sur des preuves scientifiques.

Jochen Reb, David Narvaez, et Dennis E. Beck, « *Mindfulness at Work : What Are the Benefits?* ».

Cette étude explore les avantages de la pleine conscience au travail, y compris la gestion du stress, en se basant sur des données scientifiques et des études de cas.

Sara W. Lazar et al. « *Mindfulness Meditation Training Changes Brain Structure in 8 Weeks* ».

Cette étude montre comment la méditation de pleine conscience peut induire des changements structurels positifs dans le cerveau, y compris une réduction de la densité de matière grise dans les régions associées au stress.

K. John Fisher et al., « *Effects of Tai Chi and Western Exercise on Physical and Cognitive Function in Healthy Community-Dwelling Older Adults* ».

Cette étude met en évidence les avantages du Tai-chi Chuan sur la santé mentale et physique des adultes plus âgés, ce qui peut être extrapolé pour les managers et cadres d'entreprise.

- **Impact des exercices de Tai-chi chuan sur l'attention et la concentration :**

Chung-Lan Kao et Yu-Kai Chang « *Effects of Tai Chi Exercise on Attentional Capacity in Older Adults* ».

Cette étude examine comment la pratique du Tai-chi Chuan peut améliorer l'attention et la concentration, en s'appuyant sur des données scientifiques.

- **Principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise :**

Professeur Giovanni Maciocia, 2008, « Les principes fondamentaux de la médecine chinoise ». 2^e édition - Éditeur Elsevier.

Un ouvrage de référence pour l'étude de la médecine chinoise et de l'acupuncture qui détaille les principes de la médecine chinoise, y compris la relation entre les émotions et la santé.

Professeur Eric Marié, 2008, « Précis de médecine chinoise ». Nouvelle édition revue, corrigée et argumentée.. Dangles Editions.

Un ouvrage théorique et pratique qui donne accès à l'essence de la médecine chinoise.

« *The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine* ».

Ce texte ancien est l'un des ouvrages de référence en médecine chinoise traditionnelle et fournit une base solide pour comprendre la perspective chinoise sur les émotions et la santé.

- **Principes fondamentaux de la psyché en médecine chinoise :**

Professeur Giovanni Maciocia, 2012, « La psyché en médecine chinoise » Traitements des maladies psychiques et émotionnelles par l'acupuncture et la phytothérapie chinoise. » - Editeur Elsevier Masson.

Un ouvrage majeur pour l'étude de la psyché en médecine chinoise.

Ted J. Kaptchuk, « *The Web That Has No Weaver* ».

Ce livre explore la médecine chinoise traditionnelle et fournit une base solide pour comprendre ses principes et son application dans le domaine de la santé émotionnelle.

Contenu de la conférence-action pour une demi-journée

Introduction

Introduction générale [15 minutes]

Dans cette première partie, j'établirai le contexte de la conférence et expliquerai pourquoi la compréhension des émotions est cruciale pour les managers et cadres d'entreprise dans leur rôle de leadership.

Accueil et ouverture

- Accueil des participants [sensibilisation au sujet et accroche engageante].
- Présentation brève de l'orateur/expert.
- Mise en avant des objectifs principaux de la conférence :
 - Comprendre le lien entre émotions et bien-être.
 - Découvrir des outils pratiques pour la gestion émotionnelle et explorer le lien entre la psyché de la médecine chinoise, les neurosciences et les bienfaits de la pratique du Tai-chi chuan.
 - Aborder le coaching en approche biopsychosociale et performance globale comme guide dans la transformation du bien-être.

Contextualisation de l'importance de la gestion émotionnelle

- Présentation des défis émotionnels auxquels sont confrontés les managers et cadres d'entreprise. Par exemple : la gestion du stress, la résolution de conflits et la motivation de leur équipe. Ces défis peuvent avoir un impact significatif sur leur performance et la culture de l'entreprise.
- Discussion sur l'impact des émotions sur la communication, la prise de décision et la performance au travail.
- Introduction de l'idée que le corps et l'esprit sont interconnectés dans la gestion des émotions.
- La santé mentale comme enjeu de santé publique par l'OMS.

Bénéfices pour le public.

Aperçu du plan.

Partie 1 : médecine chinoise et Bien-être

Découvrir les émotions selon la médecine chinoise

Comprendre les fondements de la médecine chinoise [25 minutes]

Nous explorerons les concepts fondamentaux de la médecine chinoise qui considère le corps comme un système complexe de flux d'énergie et comment elle perçoit les émotions.

- Les émotions sont comprises dans cette perspective en mettant l'accent sur les notions de déséquilibre émotionnel.
- Les émotions sont associées à des organes spécifiques et comment leur gestion peut influencer notre santé globale.
- **Principes de base de la médecine chinoise**
 - Introduction aux notions de Yin et de Yang, d'énergie vitale [Qi].
 - Introduction aux théories des « Cinq Mouvements » et des Méridiens.

- **Perspective chinoise sur les émotions**

- Discussion sur la manière dont les émotions sont perçues comme des manifestations de déséquilibres dans le Qi.
- Présentation des émotions principales et de leur association avec des organes spécifiques.

- **Étude de cas**

Présentation d'un cas concret illustrant comment la médecine chinoise a été utilisée pour résoudre des problèmes émotionnels d'une personne avec son environnement familial et professionnel.

Partie 2. Neurosciences et leadership éclairé

Démontrer l'influence physiologique des émotions et les bienfaits régulateurs de l'exercice corporel avec l'approche et les études des neurosciences

Comprendre le lien entre émotions et neurosciences [25 minutes]

Cette section mettra en lumière les bases scientifiques des émotions et comment elles impactent le cerveau et le corps.

- La neurobiologie prouve l'impact des émotions sur notre physiologie.
- Les émotions peuvent affecter notre cerveau, notre système nerveux et notre santé physique.
- Des études de cas et des recherches récentes.

La régulation émotionnelle peut être améliorée grâce à l'exercice corporel, ce qui aura un impact positif sur notre bien-être général.

- **Mécanismes neurologiques des émotions**

- Explication de la manière dont les émotions sont traitées dans le cerveau.
- Discussion sur la réaction du système nerveux aux émotions.

- **Impact des émotions sur le leadership**

- Des études de cas montrent comment la gestion émotionnelle peut améliorer la prise de décision, la créativité et le leadership efficace.

- **Bienfaits de l'exercice corporel**

- Des recherches récentes présentent les avantages de l'exercice physique pour la régulation émotionnelle et le bien-être mental.

Transition argumentée : les neurosciences confirment la perspective de la médecine chinoise des émotions et des bienfaits corporels de l'exercice du Tai-chi chuan.

Pause [20 minutes]

Partie 3 : Tai-Chi chuan et conscience corporelle

Expérimenter l'écoute attentive du corps et le relâchement mental avec le Tai-chi chuan

Introduction au Tai-chi Chuan et expérimentation [1 h 20]

Cette partie sera axée sur l'introduction à la pratique du Tai-chi chuan et sur la façon dont elle peut être utilisée pour améliorer la gestion émotionnelle.

- Le Tai-chi chuan, une pratique ancienne de mouvement méditatif qui favorise l'harmonie entre le corps et l'esprit.
 - Comment le Tai-chi Chuan encourage l'écoute attentive du corps, le relâchement mental et la gestion des émotions.
 - Démonstrations pratiques et apprentissage des techniques simples qui peuvent être intégrées dans la vie quotidienne pour améliorer le bien-être émotionnel.
- **Principes du Tai-chi Chuan**
 - Introduction à cette pratique millénaire de méditation en mouvement.
 - Discussion sur les avantages potentiels pour le leadership.
 - **Démonstration pratique**
 - Exemple de mouvements simples de Tai-chi Chuan.
 - Exercices de respiration et de relaxation.
 - **Participation des participants**
 - Les participants seront encouragés à suivre les démonstrations et à expérimenter eux-mêmes les mouvements de Tai-chi chuan.

Partie 4 : Approche biopsychosociale et performance globale

Un guide pour le leader éclairé dans une vision cohérente de leur développement personnel et professionnel

L'approche biopsychosociale et performance globale est une discipline qui combine la compréhension des interactions complexes entre le corps, l'esprit, le social, et la performance. Elle prend en compte le fait que les individus ne sont pas des entités compartimentées, mais plutôt des systèmes interconnectés où chaque aspect influence les autres. Cette approche reconnaît que la performance, qu'elle soit personnelle ou professionnelle, est intrinsèquement liée à la santé physique et mentale, aux émotions, aux relations sociales, et à l'environnement global.

Échange sur l'importance de cette approche pour cultiver le leadership éclairé et présentation de ses concepts fondamentaux et de l'activité de coaching [15 minutes]

- **Introduction à l'approche en biopsychologie sociale et performance globale**
 - Définition de l'approche.
 - Objectifs et avantages.
- **Comprendre la biopsychologie**
 - Bases neurophysiologiques des émotions.
 - Régulation émotionnelle à travers la neuroscience.
 - Impact du stress sur la santé mentale et physique.

- **Explorer la psychologie sociale**
 - Interactions sociales et gestion émotionnelle.
 - Influence du contexte social et culturel.
- **Optimiser la performance globale**
 - Performance individuelle et organisationnelle.
 - Créativité, résilience et innovation.
 - Application dans un contexte personnel et professionnel.
- **Le coaching en action**
 - Méthodologie du coaching en approche biopsychosociale et performance globale.
 - Études de cas et exemples concrets.

Conclusion et discussion

- Récapitulation des points clés de la conférence.
- Réponses aux questions des participants.
- Discussion sur la manière d'intégrer les enseignements dans le milieu professionnel.
[Coaching en approche biopsychosociale et performance globale]
- Annonce de ressources supplémentaires pour approfondir la compréhension et la pratique.

Intervenante – conférencière/praticienne en médecine chinoise et coach en approche biopsychosociale et performance globale.

20 années d'expérience en management dans l'industrie pharmaceutique et en tant que Directrice multisites dans le secteur médico-social, m'ont permis d'acquérir des outils en gestion des ressources humaines.

Diplômée de la faculté de médecine de Montpellier en médecine traditionnelle chinoise et praticienne expérimentée. Spécialisée dans l'approche psycho-émotionnelle ou autrement dit l'émotion [tels que l'anxiété, le stress chronique] comme source potentielle de déséquilibre physiologique.

De nombreux partenariats en entreprise et en structures médicales ont permis d'obtenir une expérience crédible dans ce domaine.

Instructrice de Tai-chi chuan

Assistante pédagogique et disciple de Maître Alain CAUDINE [8^e duan de la Fédération Française des arts énergétiques martiaux chinois et de Chine], 1^{er} disciple européen du grand maître WANG Xi'an et référence nationale du Tai-chi chuan de l'école Chen au sein du collège technique de la FFAemc.

Enseignement des techniques de « l'art de se garder en bonne santé » [YangSheng] du Tai-chi chuan auprès de différents publics, y compris en entreprise.

Domaines d'expertises :

- Gestion des émotions, réduction du stress et optimisation de la santé grâce à une approche intégrative alliant tradition et science.
- Enseignement du Tai-chi chuan.
En appui, l'approche et les études des neurosciences pour donner un éclairage contemporain à la sagesse millénaire de la médecine chinoise et du Tai-chi Chuan.
- Réalisation de conférences dont l'objectif est de faire monter en compétences émotionnelles tout public à partir des principes clés d'une médecine millénaire associés aux découvertes des neurosciences comme point d'ancrage scientifique.
- Accompagnements et coaching en approche biopsychologie sociale et performance globale afin de conduire le changement par une mise en pratique réelle du bien-être psychique et un mieux-être physique pour manager, s'adapter, communiquer, s'orienter, et s'épanouir

Cette convergence entre la science et la tradition offre une perspective holistique et puissante pour naviguer dans le monde complexe des émotions.

CONTRAT DE CONFÉRENCE – Termes et Conditions

1. La prestation

Le client confie à Pascale Guillemet la prestation détaillée en page 1.

2. Le prestataire

La conférence définie ci-dessus sera effectuée par Pascale Guillemet, sauf spécifié au préalable, suivant les conditions prévues aux présentes. Le prestataire s'engage à mettre en œuvre tout son savoir-faire pour réaliser l'intervention qui lui est confiée. Il s'engage à solliciter du client toutes les informations nécessaires à l'accomplissement de son intervention. Il s'engage également à informer le client de toutes les contraintes et besoins indispensables liés à sa mission. Le client et le prestataire désigné pour la présente mission réaliseront cette dernière librement. Pour la réalisation et la durée de la mission, le client aura pour unique interlocuteur Pascale Guillemet. En cas de difficulté ou de retard constatés dans l'accomplissement de la mission, le client devra en informer Pascale Guillemet sans délai.

3. Lieu de l'intervention

Comme spécifié en page 2.

4. Honoraires

Le client reconnaît être informé que les honoraires et frais dus à l'exécution de la prestation réalisée par la consultante, seront facturés par Pascale Guillemet. Il s'engage à verser à Pascale Guillemet lesdits honoraires et frais tels qu'indiqués ci-dessus.

5. Confidentialité

Le prestataire s'engage par la présente à considérer comme confidentielles, et entrant dans le champ d'application du secret professionnel auquel il est tenu, les informations de toutes natures relatives notamment aux activités du client, à son organisation et à son personnel, que l'exécution de l'intervention l'amènerait à connaître. Il s'engage à ne pas divulguer lesdites informations confidentielles, sauf autorisation expresse préalable et écrite du client et en tout état de cause, à respecter la présente clause de confidentialité aussi longtemps que lesdites informations n'auront pas été portées à la connaissance de tiers par le client lui-même.

6. Propriété des études

À Définir : mentions obligatoires de l'article L. 131-3 du CPI indiquant « La transmission des droits d'auteur est subordonnée à la condition que chacun des droits cédés fasse l'objet d'une mention distincte dans l'acte de cession et que le domaine d'exploitation des droits cédés soit délimité quant à son étendue et à sa destination, quant au lieu et quant à la durée » ;

Ensuite, précisez l'objet détaillé de la cession des droits en étant attentif à l'article L. 131-1 du CPI qui dispose que « la cession globale des œuvres futures est nulle ».

Puis pour finir, les modes d'exploitation devront être définis, dans le cas où la cession du droit de reproduction et/ou du droit de représentation est entière. Selon l'article L. 122-7, « le droit de représentation et le droit de reproduction sont cessibles à titre gratuit ou onéreux ».

Le client autorise Pascale Guillemet à utiliser son ou ses logos et donne droit à l'image à des fins d'information et de promotion.

7. Responsabilité - obligation de moyens

Pascale Guillemet serait dégagée de toute responsabilité dans le cas où le client ne fournirait pas au prestataire l'ensemble des moyens et des informations nécessaires à l'exécution de sa mission.

Le contrat n'institue aucun lien de subordination, en confère aucun mandat, ni ne crée aucune société commune ou association entre Pascale Guillemet et le client. Pascale Guillemet ne sera en aucun cas impliqué dans la gestion des affaires du client.

8. Images, photos et vidéos

Pascale Guillemet est propriétaire des images, photos et vidéos, capturées lors du présent événement. Leur diffusion est limitée aux participants du dit événement, une exploitation plus large nécessitant son accord et le versement d'une rémunération complémentaire. Une copie intégrale des captations réalisées par le client est remise à Pascale Guillemet dans les 15 jours suivant l'intervention. Pascale Guillemet se réserve le droit d'organiser sa propre captation vidéo de l'événement.

9. Intégralité du contrat

Le présent contrat et ses annexes expriment l'intégralité des obligations des parties, annulent et remplacent tous accords, correspondances ou écrits antérieurs

10. Résiliation / Changement de date

Le présent contrat pourra être résilié par le client à tout moment, sans pénalité.

Toute journée de préparation spécifique déjà réalisée par le prestataire sera facturée [à définir] HT au client.

En cas de changement de date, le prestataire s'engage à prester s'il est disponible à cette nouvelle date, ou à proposer un autre conférencier en cas d'indisponibilité.

11. Droit applicable - Litiges éventuels

Le droit applicable au présent contrat est le droit français. Tout différent découlant du présent contrat sera soumis, à défaut d'accord amiable, aux tribunaux compétents du siège social de Pascale Guillemet.



Pascale GUILLEMET

261, impasse des Landes - 30130 PONT SAINT ESPRIT

Tél. : 06 77 80 81 02

E-mail : pascaleguillemet30@gmail.com

Site internet : <https://pascaleguillemet.fr/>