

DAVID APRUZZESE

SHUTAÏDO EN ENTREPRISE



06.30.05.77.74 – da.shutaido@gmail.com

www.davidapruzzese.com

1. SHUTAÏDO EN ENTREPRISE

Le burn out est de plus en plus présent dans les entreprises. Les diverses échéances (livraisons, résultats etc...) doivent être respecté et ce sont tous les maillons de l'entreprise qui peuvent être mis à rude épreuve. Les différents acteurs ont du mal à gérer leurs émotions ce qui peut engendrer du stress et entrainer une mauvaise ambiance dans le travail.

La technique du shutaïdo va permettre à chacun de gérer son stress en se reconnectant sur soi-même. Quelques mouvements, en quelques minutes sur le lieu du travail vont permettre de se rééquilibrer et d'aborder les différentes tâches sereinement.

APPROCHE

Le Shutaïdo se pratique en atelier collectif ou en séance individuelle adaptée. Les mouvements peuvent s'effectuer aussi chez soi pour retrouver une autonomie générale.

Les bienfaits suivants ont été constatés :

- Rééquilibrer
- Meilleure gestion du stress
- Conscience de nouvelles perspectives
- Maîtrise de ses émotions
- Minimiser les aléas du quotidien

Shutaïdo pour les salariés :

Par son ancrage les salariés vont permettre de ne plus perdre pied et de ne plus se sentir submerger par la charge de travail. De mieux s'organiser et de trier les priorités. Permettre aussi de moins ressentir la fatigue physique et psychique. De ressentir un regain d'énergie que l'on soit en emploi sédentaire ou pas.

Le Shutaïdo pour les dirigeants

Toujours grâce l'ancrage les dirigeants seront à même d'avoir les idées claires pour prendre les bonnes décisions, de prévoir et d'anticiper les différents aléas. Mais surtout d'améliorer leur capacité à communiquer et faire passer les messages de façon claire et fluide.

BIENFAITS CONSTATES

Le shutaïdo permettra de se caler sur le rythme de son quotidien et d'être en phase avec sa journée (personnelle et professionnelle). Rester maître de ses actions, prendre du recul sur les décisions importantes et moins importantes de notre vie. Retrouver qui nous sommes et aller vers un épanouissement général

2. SHUTAÏDO EN ENTREPRISE

Comment pratiquer le Shutaïdo en entreprise :

- Sur le lieu de travail en groupe ou en individuelle
- Lors de séminaires sur le lieu de l'entreprise ou à l'extérieur

Le but du shutaïdo en entreprise est de retravailler en collaboration, de retrouver une communication claire et sereine. Retrouver l'équilibre et l'harmonie afin de ne plus être en confrontation mais plutôt en collaboration.

Lieu de travail :

En fonction de la taille de l'entreprise, des locaux les séances peuvent s'adapter. Elles peuvent se réaliser en collectif ou en individuel sur le lieu de travail. Montrer que les mouvements peuvent se faire aussi en dehors des ateliers. Lors d'une montée de stress faire un ou deux mouvements et reprendre son activité.

En stages ou séminaires :

Pour les salariés

Lors de stages pour organisés par l'entreprise, intervenir sur la gestion du stress, reprendre de l'assurance ou améliorer sa communication. Ces stages permettront d'avoir une meilleure cohésion et prévenir les conflits. Les mouvements seront accompagnés d'une partie théorique sur comment agit le shutaïdo et comment il va amener chacun à un équilibre psychique, mental et physique.

Pour les dirigeants

Toujours par les mouvements et une partie d'explication théorique permettra de mieux gérer la communication interne et externe. D'anticiper les charges de travail et d'innover.

SEANCE COLLECTIVE

Explication du shutaïdo, du déroulement de la séance et des éventuelles questions posées. La séance se déroule en collectif. Les mouvements du shutaïdo se font de façon statique, debout ou assis, adaptés au rythme du groupe.

DUREE

La durée d'une heure minimum pause comprise. La pause peut être collective mais chaque personne peut prendre « sa pause » en fonction de son état de fatigue, émotionnelle etc... Le shutaïdo s'adapte aux personnes et non l'inverse. Un moment d'échanges après la pratique est prévu pour répondre aux questions et ressentis