

Zen'attitude avec la sagesse des arts martiaux

Description

Votre équipe a besoin de relâcher la pression, de libérer son énergie, de se relaxer ? De se détendre ? Nous lui assurons un temps de détente dans une ambiance sereine et décontractée qui aide à dénouer les tensions, à résoudre ses conflits en douceur, à retrouver confiance en soi et sérénité et à prendre les bonnes décisions.

Cette formation Zen'Attitude avec la sagesse des arts martiaux est un concept idéal pour construire un climat serein propice au travail et à la performance au sein de votre entreprise ainsi que dans sa vie personnelle.

Objectifs

- Mieux gérer ses attitudes et ses comportements
- Identifier et maîtriser son stress
- S'accorder avec soi-même pour pouvoir mieux échanger avec les autres
- Développer son intuition, sa créativité
- Retrouver l'estime de soi
- Mieux gérer ses émotions
- Développer l'harmonie avec soi et son environnement

Public concerné

Tout public sollicité par un environnement professionnel source de stress, souhaitant mieux gérer ce dernier et renforcer son équilibre intérieur

Le plus de la formation

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et des arts martiaux. L'intervenant dispose d'une longue expérience de PNListe, de pratiquant et d'enseignant d'arts martiaux et de coach.

Durée

1 à 3 jours

Lieux

Présentiel : Occitanie

À Distance : International

Les dates d'entrées en formation sont ouvertes tout au long de l'année

Délais d'accès : 2 semaines

Groupe

De 1 à 20 personnes

Modalités d'accès

Entretien préalable

Visio/présentiel

Tarif & Financement

Inter : à partir de 350 €

Prix par stagiaire pour 1 jour

Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction à chaud

Taux de satisfaction à froid

Contact

Jean-Luc LAMBERT

Président Associé Rhéflex

Référent handicap

jl.lambert.rheflex@gmail.com

06 27 64 08 50

04 67 07 07 59

RHéflex

113 rue Raymond Recouly

34070 Montpellier

N° déclarant d'activité :

91340720434

SIRET : 450289996000140

Date de mise-à-jour :

20 / 12 / 2022

Programme

- Culture des arts martiaux : une conception de la relation
- Développer l'attention et la vigilance
- Gérer ses émotions et son mental
- Gestion des tensions
- Distance - Timing et communication

Méthodes pédagogiques

Alternance entre théorie et expérimentation des outils.
Echanges et interactions à partir du vécu des participants.

Évaluation des acquis

QCM, tour de table, observations

Satisfaction

- Questionnaire individuel à chaud
- Enquête de satisfaction à 6 mois

Informations

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Bureaux rez-de-chaussée - Fiche de compensation PSH à l'entrée de la formation
Réfèrent handicap : Jean Luc Lambert (voir coordonnées de contact)

Prérequis

Pas de prérequis

