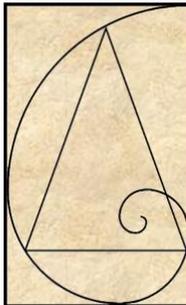


La formation "La gestion du stress" regroupe une série de sept stages indépendants et accessibles à tous pour gérer sa vie et son stress au quotidien :

Les fondamentaux
Communication et manipulation
Les chemins de la croissance
La gestion émotionnelle
Ouverture de la conscience
Les programmes de vie
La gestion du conflit

	CABINET DU BOL D'AIR
	CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION 2 avenue du bol d'air 95220 HERBLAY Tel : 01 39 78 20 02 cabinetduboldair@gmail.com Organisme de formation n° : 11950488095

*« Pour ne plus être victime des autres
et bourreau de soi-même. »*
Guy Corneau

	CABINET DU BOL D'AIR
	CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION

La gestion du stress **Le Gestion du Conflit**



Un stage animé par David SAYAG.

Un stage destiné à mieux gérer et prévenir les tensions relationnelles du quotidien.

Le monde actuel contient son lot d'agression sur le plan émotionnel et physique, personnel ou professionnel. Ces deux jours ont pour but d'anticiper, identifier et résoudre les situations de crise et de conflit.

Grace à la sagesse et l'expérience orientale, il est possible de choisir la meilleure stratégie afin de se préserver et d'évoluer sur son chemin de vie avec confiance et sérénité.

Le monde dans lequel nous vivons est en évolution. Il s'humanise progressivement. Toutefois, il laisse encore une place majeure à l'animalité qui mène aux conflits. Ces derniers sont toujours motivés par la frustration, la peur du manque ou de perdre, l'insécurité, la lutte de territoire, le rejet ou encore le besoin de reconnaissance.

Ce stage est destiné à mieux appréhender le quotidien et son lot d'agression. Il permet d'identifier les risques potentiels et les signes avant coureur du conflit. Il favorise un rapport au monde plus serein et développe la confiance en soi. Il s'adresse également à :

- toute personne désireuse d'approfondir la connaissance de soi et la maîtrise de sa vie.
- toutes personnes ayant des difficultés à s'affirmer ou s'exprimer face à l'autre.
- toute personne vivant régulièrement le conflit ou subissant l'autre (professionnel, famille, couple, etc.).

Au cours des deux journées théoriques et pratiques, les stagiaires apprennent des clés fondamentales de la gestion de crise, qu'elle soit physique ou psychologique. Nous verrons les différents signes comportementaux laissant présager un danger. En s'appuyant sur des exercices physiques, les stagiaires expérimenteront les principes d'espace, de limite et de respect. A travers la sagesse orientale (Sun Tzu, l'art de la guerre) et des applications pratiques, nous étudierons les différentes stratégies pour sortir du conflit et retrouver la paix.

"Etre prêt au conflit sans le désirer."

Programme :

- Sortir du monde des bisounours
- Préparer la guerre pour préserver la paix
- Les rituels animaliers
- Identifier et prévoir le conflit
- Les stratégies de résolution du conflit
- Connaitre ses forces et ses faiblesses
- Les vertus du guerrier pacifique

LIEU DE LA FORMATION

Cabinet du bol d'air
2 avenue du bol d'air à HERBLAY (95220)

FORMATEUR :

David SAYAG, Masseur-kinésithérapeute, Ostéopathe, Praticien Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée, Enseignant de Qi Gong (Quimétao) et de karaté.

Organisme de formation n° : 11950488095

JOURS ET HORAIRES

Le samedi et dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h30.

TARIFS

245 € le stage.

Nombre de participants entre 8 et 14 personnes

Une facture, une attestation de formation et un support de cours sont remis aux stagiaires en fin de formation.

Nom : Prénom :

Adresse :
.....
.....

Tél: Profession :.....

Adresse mail :.....@.....

M'inscris au stage GESTION DU STRESS - *GESTION DU CONFLIT*
du..... (inscrire la date).

Ci-joint un chèque de 245,00 € à l'ordre de David SAYAG.
Le chèque est encaissé le jour du stage.

Bordereau à découper et à envoyer à :

Cabinet du bol d'air, 2 avenue du bol d'air, 95220 HERBLAY

Conditions d'inscription et d'annulation sur cabinetduboldair.fr ou sur demande

Toute inscription implique que le règlement intérieur du cabinet du bol d'air a été lu et accepté (cabinetduboldair.fr)