



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

## *La gestion du stress* *Communication et manipulation*



*Keith Haring - 1982*

*Un stage animé par David SAYAG.*

**Un stage destiné à comprendre les mécanismes de la communication et à déjouer leurs failles. Ces deux jours permettent d'aborder plus harmonieusement et sereinement les relations aux autres, à soi, professionnelles et affectives. Une formation essentielle pour prendre confiance en soi et mieux gérer le monde qui nous entoure.**

L'homme est avant tout un animal social. Il vit, grandit et se réalise à travers le monde qui l'entoure. La communication devient alors l'outil principal de la survie et une source de stress majeure.

Ce stage est destiné à tous ceux qui souhaitent faire évoluer, comprendre et améliorer leurs relations au monde extérieur :

- Professionnels de la relation (dirigeants, médecins, commerciaux, professions libérales, enseignants,...)
- Particuliers vivants régulièrement le conflit ou subissant l'autre.

Derrière chaque rapport humain se cache un enjeu. Le but de ce stage est de comprendre les règles du jeu relationnel et de démasquer ce qui se trame derrière les apparences.

Les stagiaires apprennent à identifier, désamorcer et anticiper les dissensions afin de générer un espace de vie propre au bien-être et à la réalisation personnelle et professionnelle. Le conflit peut devenir une base d'échange et l'adversaire un partenaire.

Au cours des deux journées, les stagiaires apprennent des techniques de gestion de la communication et abordent les clés pour évaluer les personnes de leur entourage, la place qui leur est donnée et celle qu'ils prennent.

Programme :

- Les trois cerveaux
- Les principes de la communication verbale et non verbale : *les bases de l'analyse transactionnelle*
- La construction du psychisme : *la théorie de l'abat-jour*
- *L'effet miroir*
- L'affirmation de soi
- Le triangle victime-bourreau-sauveur
- Les postures relationnelles parent-adulte-enfant
- L'écoute de soi et de l'autre : *comment dire la même chose pendant des heures*
- Jeux de rôle

## 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).  
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 sur Herblay, 345 € sur Paris.  
Encaissement du chèque le jour du stage.

Une facture et une attestation de formation sont remises aux stagiaires en fin de formation.

Nom : ..... Prénom : .....

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

Tél: ..... Profession :.....

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

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

Ci-joint un chèque de 245,00 € (stage Herblay) ou de 345,00 € (stage sur Paris), à l'ordre de David SAYAG.

*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](http://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](http://cabinetduboldair.fr))*

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***

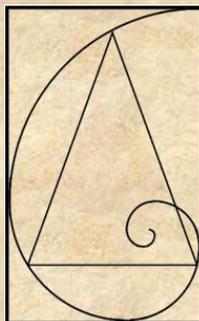
***Les chemins de la croissance***

***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](mailto:cabinetduboldair@gmail.com)

Organisme de formation n° : 11950488095

*« Pour ne plus être victime des autres*

*et bourreau de soi-même .»*

*Guy Corneau*