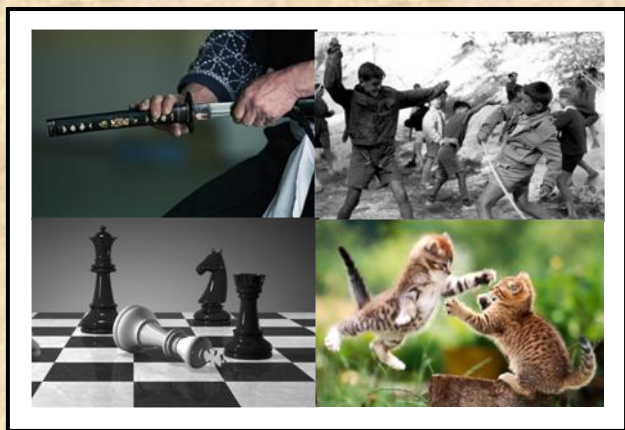




CABINET DU BOL D'AIR
CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION

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 expérimenterons 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 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 - *GESTION DU CONFLIT*
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 ou sur demande
Toute inscription implique que le règlement intérieur du
cabinet du bol d'air a été lu et accepté (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

Organisme de formation n° : 11950488095

« Pour ne plus être victime des autres

et bourreau de soi-même .»

Guy Corneau