



GESTION DES CRISES ET DES CONFLITS MODERNES

Transformer le stress



Changer d'état d'esprit, c'est changer le monde.

**Au Dojo Yoseikan Budo
Ecole d'arts martiaux**

**2 jours de formation
à Lyon**

**Entreprise et DIF: 650euros TTC
Particulier: 450 euros TTC**

Formation dirigée par 3 experts :

J-Yves Détriché, Christian Gat, Gilles Morard
Master en PNL
Master en Hypnose Ericksonienne
Sémiotricien
Maîtrise en Sciences des Activités Sportives
5ème dan de Yoseikan Budo
Pratique des négociations en situations tendues

Démarche pédagogique :

• Tout apprentissage est neuro-associatif : association d'un état mental, d'un processus, et d'un comportement dans une situation donnée.

• La pratique contextualisée de la gestion du stress, puis décontextualisée en situation de confrontation permet l'intégration de réflexes sur les trois niveaux d'expérience :
actions-pensées-émotions

• Définition :

Le mot stress vient du latin *stringere* qui signifie: serrer, resserrer. Lorsqu'on affronte une situation intense, on mobilise ses ressources internes pour faire face aux difficultés réelles ou supposées. La perception de la situation peut donc avoir des effets très différents.

Percevoir correctement amène à réagir efficacement.

• Objectifs :

- comprendre le stress
- identifier et s'appropriier le stress
- **transformer le stress en énergie positive**

• Programme :

Mise en place du **processus CRISE I (Comment Réagir Immédiatement au Stress avec Efficacité)** qui intervient sur les 3 composantes du stress: psychologiques, physiologiques, émotionnelles.

J1

- comprendre que le stress est une expérience apprise
- identifier les déclencheurs et décoder les processus
- travailler sur nos systèmes de représentations

J2

- comment modifier le vécu de l'expérience stressante
- ancrage, dissociation, ressources, situation référentielle
- transformer le stress: de l'émotion vers l'énergie

• Pratique quotidienne:

Matin : Situations stressantes, techniques de remédiations

Après-midi :- Aïkido et Kendo : se placer, respirer, s'équilibrer
- Création de programmes de ressource

**Faites financer cette formation par le DIF (Droit Individuel à la Formation).
Renseignez-vous pour cela auprès de votre employeur**

Je réserve ----- inscription(s) à la formation Transformer le Stress

NOM:..... Prénom:.....

Fonction:..... Société:.....

Tél:..... Mail:.....

Se renseigner : 06 07 39 20 37

S'inscrire: www.g2cm.fr