



TRANSFORMER SES PEURS EN ENERGIE D'ACTION AVEC LES ARTS MARTIAUX

FORMATEUR : Ingénieur de formation, diplômé d'un master de l'ESCP en innovation, **Nathan OBADIA** a décidé de changer de vie en 2015 pour créer un projet en lien avec sa passion : la self-défense. Instructeur ceinture noire de Krav Maga (self-défense) diplômé d'Etat, il s'est également formé à la Communication Non Violente, l'improvisation théâtrale, l'hypnose et la méditation. Il a créé la méthode *Self Collective* pour apprendre à gérer tout type de violence (verbale, psychologique et physique) vis-à-vis des autres et de soi-même. Il enseigne au grand public et dans les entreprises.

OBJECTIFS

- Reconnaître les peurs et comprendre leur message pour pouvoir utiliser leur énergie à bon escient dans son quotidien de dirigeant.e
- Expérimenter des outils pour apprendre à réagir aux situations de tension et déstabilisantes vécues en entreprise
- Identifier comment ajuster son attitude de dirigeant.e pour mieux vivre les situations déstabilisantes vécues en entreprise.

PROGRAMME

1ère demi-journée : Comprendre l'utilité de la peur et ses manifestations physiologiques. Prendre conscience des schémas de tension physique et psychique générés par les situations de peurs. Découvrir la puissance de la respiration pour rééquilibrer le système nerveux et modifier l'équilibre physiologique du corps. Apprendre à l'utiliser pour gérer la douleur et le stress.

2ème demi-journée : Faire face au changement et à l'inconnu avec sérénité.

S'entraîner à rebondir et rester en mouvement dans une situation anxiogène (physique ou psychique) tout en restant aligné avec soi-même.

3ème demi-journée : Dépasser la peur du regard des autres. S'entraîner à célébrer l'échec et à lâcher prise pour agir librement en fonction de ce qui est juste pour soi. Travailler l'affirmation de soi vocale, physique et posturale pour cultiver le calme et la confiance dans les situations stressantes.

4ème demi-journée : Expérimenter la puissance de la gratitude et de la compassion comme antidote à la peur. Exercices pratiques pour renforcer le sentiment de sécurité intérieure.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

La méthodologie proposée sort des sentiers battus des formations classiques de gestion du stress. Elle utilise des pratiques complémentaires permettant de faire un lien direct entre le corps et l'esprit (en passant par le coeur). Le mélange des arts martiaux, de la méditation de pleine conscience, de la Communication non violente et des exercices issus du théâtre d'improvisation est au service d'une transmission ludique qui mêle profondeur et légèreté, le tout dans une grande bienveillance. Pendant deux jours, vous allez participer à des exercices et jeux collectifs, de l'introspection individuelle, des partages en groupe.

PREREQUIS : Les seuls pré-requis demandés sont la curiosité et la bienveillance

PUBLIC : Managers, dirigeants, salariés qui désirent apprivoiser leurs émotions pour traverser les épreuves de la vie personnelle et professionnelle avec plus de détente et de sérénité.

DUREE : 2 jours -14 heures

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

L'atteinte des objectifs pédagogiques sera évaluée par des échanges collectifs en tour de table, des observations et pratiques en jeux de rôles, des QCM et la mise en place d'un plan d'action pour établir des rituels quotidiens.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cj.net

MAJ le 15/05/2024 par la responsable pédagogique