

## AïkiNoStress®

### Allier MIEUX ÊTRE et EFFICACITÉ

#### Public concerné

**TOUT PUBLIC**, qui souhaite apprendre à gérer son stress, au travers d'une approche ORIGINALE. Cadres - AM - Non Cadres. En tant que personne ou en tant qu'équipe constituée, permanente ou équipe projets.

#### INTRA - SUR MESURE

**De 5 à 10 participants : 2 jours**

en **RESIDENTIEL** ou en **JOURNEE**

Lieu : Best Western Bridge Hotel  
Lyon East – 69330 Jons

Une **préparation** (en conférence call) est possible, avec le Service RH / Formation ou le Manager, pour s'adapter au contexte de l'Entreprise.

#### Pédagogie

##### PROGRESSIVE - ACTIVE

basée sur des exposés, échanges, démonstrations, mises en situations, pour prendre conscience des mécanismes et s'ouvrir à de nouveaux comportements facilitateurs.

##### PARTICIPATIVE

le formateur et le groupe proposent à chacun des attitudes, stratégies, solutions,...par rapport à la difficulté énoncée.

Les participants choisissent, en accord avec leur nouveau ressenti, une "ressource" positive, qui sera profondément ancrée en eux.



L'approche traditionnelle de la **gestion du STRESS** se propose de répondre à des situations avec des **solutions venant principalement de l'EXTÉRIEUR** (Méthodologies, stratégies, conseils généraux...).

Lorsque cette approche est aussi associée à une **solution venant de l'INTÉRIEUR : le "Ressenti"**, cela laisse alors à la personne un impact mémorisé, en durée et en profondeur.

**AïkiNoStress®** combine les aspects fondamentaux d'une discipline martiale l'AIKIDO (qu'il n'est pas nécessaire de connaître au préalable), avec des outils de gestion du stress.

Cette combinaison permet de transférer des compétences et expertises de certains territoires de notre vie, à d'autres secteurs ou domaines d'activité, dans lesquels nous aimerions avoir davantage d'aisance ou d'efficacité.

#### OBJECTIFS

**A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :**

- mieux comprendre le stress,
- prendre conscience, au travers de mises en situations corporelles, de certains de leurs comportements inadaptés,
- transformer, au quotidien, les signaux de tension, de conflit, d'oppositions en capacités de créativité, d'ouverture aux autres et gagner ainsi en adaptabilité,
- partager et co-créer des solutions adaptées et originales, dans la bonne humeur et l'esprit d'équipe,
- adopter une attitude constructive vis à vis des réactions émotionnelles de leurs interlocuteurs.

#### THEMES pouvant être abordés

**Découvrir et s'approprier** avec aisance et flexibilité ses ressources de "stabilité",

**Finaliser ses objectifs** sans entrer dans la lutte ou l'opposition,

**Sortir avec élégance** de situations qui "emprisonnent",

**Anticiper et contrôler** les situations où l'on se sent menacé,

**Préserver** "son territoire" avec respect et naturel,

**Gérer les peurs** qui bloquent les actions,

**Faire de ses tensions** des opportunités de détente,

**Créer la surprise** quand les jeux semblent faits !

**Les participants auront à porter des vêtements souples (T'Shirts et pantalons style jogging). Les vestes kimonos et ceintures sont fournies.**

**Marc JAMET** Fondateur de l' **AïkiNoStress®** a imaginé **cette approche originale** de la gestion du Stress, **au cours d'une longue marche** de près de 6 mois, entre Lyon et Jérusalem.

**Formateur en Gestion du Stress en Entreprise, depuis plus de 25 ans et Enseignant d'Aïkido, depuis plus de 20 ans** – vous accompagnera dans cette découverte.