

# Garder la maîtrise en toute occasion

*« L'homme est plus capable de vaincre les obstacles naturels que de se maîtriser lui-même. »*

Antoine Augustin Cournot

Qu'il est difficile de ne pas réagir dans certaines occasions et savoir garder constamment le contrôle de ses émotions.

L'hyperémotif, qui réagit par son intuition et l'appel de ses sens, aura plus de mal que les autres à se contenir et courra constamment le risque de ternir son image et sa réputation.

Grâce à cette formation de deux jours, qui vous apprendra par les **bases de l'Aïkido**, art martial, qui signifie « Voie de l'énergie d'harmonisation », vous apprendrez garder votre sang froid lors de toute situation à risques, à comprendre le fonctionnement de vos émotions, à vous exercer quotidiennement à la maîtrise de soi et à adopter le bon discours.

*A vos kimonos, le cours commence.*

# Programme de formation



## Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 8

## 1. Prendre conscience de ses émotions pour mieux se maîtriser

- Déterminer les enjeux et le fonctionnement de la maîtrise de soi et de la perte de contrôle
- De la notion de contrôle de la vie
- De la prise de conscience de ses facteurs de troubles et de stress
- Elever son niveau de conscience de soi et son intelligence émotionnelle

### *Atelier découverte Aïkido pour garder le contrôle*

## 2. Identifier les stratégies pour savoir se maîtriser en toute circonstance

- Savoir maîtriser ses pensées, pratiquer l'auto surveillance et le lâcher prise
- Concentrer son attention sur une solution à trouver
- Techniques pour contrôler son agressivité et anxiété et tenir le conflit à distance

*Exercices Aïkido : se préparer quotidiennement pour être préparé physiquement et moralement*

## 3. Quel discours adopté lors d'une situation à risque pour vous maîtriser et désamorcer la crise ?

- Savoir gérer son ton et ses gestes pour apaiser une situation
- Savoir écouter activement, reformuler les besoins et ne pas interpréter
- Les mots rassurants et techniques corporelles pour montrer votre implication et votre recherche de solution

*Mises en situation à risques avec applications des méthodes d'Aïkido de canalisation d'énergie*

