



# CATALOGUE DE FORMATION

2021

Formation • Conseil • Coaching • Hypnose • PNL

“ J'exerce les fonctions de formateur, consultant et coach depuis plus de 30 ans. Par ailleurs, ma solide expérience de médiateur et de manager au sein de structures de tailles diverses (15 à 350 personnes) m'a donné un vrai regard de « terrain ». Sportif de haut niveau, je pratique les arts martiaux et la méditation depuis plus de 40 ans. L'originalité de mes interventions repose sur des outils et exercices tirés de la sagesse orientale et autres traditions, de la PNL et de l'Hypnose qui viennent enrichir les outils classiques que l'on retrouve en management et dans la psychologie humaniste. Je me consacre à la dimension humaine des relations personnelles et professionnelles.

J'accompagne dans la rigueur, la sérénité, la bonne humeur et la bienveillance les dirigeants, les managers, les équipes, les particuliers, pour les aider à accéder à leur « athlète intérieur », à leur « âme de guerrier » afin qu'ils atteignent leurs objectifs professionnels et personnels. En coaching, comme en formation, en tête à tête ou en équipe, je propose un accompagnement serein et pragmatique fondé sur une approche humaniste, intégrative et systémique. Mon regard précis, synthétique et bienveillant sur les situations et les organisations accompagne un processus de transformation vers l'émergence de solutions individuelles et/ou collectives. ”



DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS  
LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.

# S O M M A I R E

## INTRODUCTION

p. 4

## FORMATIONS

|                                                                 |       |
|-----------------------------------------------------------------|-------|
| STRESS, ÉMOTIONS : REPENDRE LE CONTRÔLE ! .....                 | p. 8  |
| PRÉVENIR ET GÉRER L'AGRESSIVITÉ ET LA VIOLENCE.....             | p. 10 |
| ÉCOLOGIE DE SOI, LE BIEN-ÊTRE ET L'EFFICIENCE AU TRAVAIL .....  | p. 12 |
| COHÉSION D'ÉQUIPE ET ESPRIT D'ÉQUIPE .....                      | p. 14 |
| LES BASES DE LA PNL OPTIMISER SA COMMUNICATION .....            | p. 16 |
| GESTION DES CONFLITS .....                                      | p. 18 |
| ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI.....                          | p. 20 |
| CONDUITE DE PROJET .....                                        | p. 22 |
| LEADERSHIP ET MANAGEMENT AVEC LA PNL ET LES ARTS MARTIAUX ..... | p. 24 |
| ZEN'ATTITUDE AVEC LA SAGESSE DES ARTS MARTIAUX .....            | p. 26 |

---

## MENTIONS LÉGALES

JL KAIZEN, SAS au capital social de 5 000 euros • Siège social 9, bis impasse des Lentisques 11100 NARBONNE, FRANCE  
Immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de NARBONNE sous le numéro SIRET : 889 265 799 00011 • Adresse e-mail : [contact@jlkaizen.com](mailto:contact@jlkaizen.com)  
Numéro de téléphone : 06 27 64 08 50 • Numéro de TVA intracommunautaire de l'éditeur : FR 07889265799  
RESPONSABLE DE LA PUBLICATION : M. Jean-Luc LAMBERT



**L**es entreprises et les différentes institutions publiques (Hôpitaux, Collectivités Territoriales, Services de l'Etat, EPCI...) qui réussissent aujourd'hui sont celles qui ont compris que les ressources humaines et la formation étaient au cœur du changement. Progresser, s'adapter, relever les défis nécessite de nombreuses compétences en terme de savoir-faire et de savoir-être.

JL KAIZEN PROPOSE DES INTERVENTIONS  
POUR AIDER LES ENTREPRISES ET INSTITUTIONS  
QUI INVESTISSENT DANS LE DÉVELOPPEMENT  
DURABLE DES VALEURS HUMAINES.

Nous proposons des formations sur mesure et des actions de conseil à forte valeur ajoutée professionnelle. Nous avons appris à travailler sur des projets diversifiés. Notre expérience dans le secteur sanitaire & médico-social, dans la fonction publique et dans le secteur privé nous a permis d'enrichir nos interventions et de créer des réponses à la fois innovantes et adaptées.

**NOTRE TALENT ET NOTRE VALEUR AJOUTÉE SONT DE SAVOIR S'ADAPTER  
À TOUTE SORTE DE SITUATION ET TOUTE SORTE D'ENTREPRISE.**

**Notre posture professionnelle rigoureuse est orientée vers le service et la satisfaction de nos clients :**

- Pragmatisme dans nos approches et nos réponses
- Disponibilité et réactivité face aux délais
- Ecoute et adaptabilité aux besoins

**Après analyse des besoins, nous proposons des interventions sur mesure qui correspondent aux attentes de nos clients, que ce soit en terme de formation ou d'accompagnement.**

**Voici quelques-uns de nos domaines d'intervention :**

- Gérer le stress
- Prévenir et gérer l'agressivité et la violence
- Écologie de soi, le bien-être et l'efficacité au travail
- Cohésion d'équipe et esprit d'équipe
- Gestion des conflits
- Estime de soi et confiance en soi
- Conduite de projet
- Leadership et management avec la PNL et les arts martiaux
- Les bases de la PNL, optimiser sa communication
- Zen'attitude avec la sagesse des arts martiaux
- Conduite de changement
- Coaching d'équipes et managérial
- Coaching de vie et relation d'aide
- Développement professionnel et personnel
- Cohésion d'équipe, Coaching sportif...



**Notre organisme organise sur demande des sessions intra-muros. Consultez-nous pour élaborer votre projet de formation en réponse à vos besoins spécifiques ou adressez-nous vos cahiers de charges.**

**Ces formations s'adressent aux personnels des :**

- Entreprises privées
- Collectivités territoriales
- Professions libérales
- Établissements de santé
- Les établissements sociaux et médico-sociaux
- Institutions socio-éducatives et centres médico-éducatifs
- Cabinets de relation d'aide
- Clubs de remise en forme
- Clubs de sport
- Instituts de formation des cadres de santé en soins infirmiers et école des secteurs para-médicaux.
- Écoles de commerce
- IRA, CNFPT...
- Mais aussi aux particuliers.



# OUTILS ET METHODES

*Selon les besoins de nos clients, nous utilisons de nombreux outils de communication, de management et d'accompagnement du changement : Yi Coaching (posture de l'intention)*

Systémique psychosociologie

Coaching

PNL (Programmation neuro linguistique)

Hypnose

Communication non violente

Sagesse des arts martiaux...

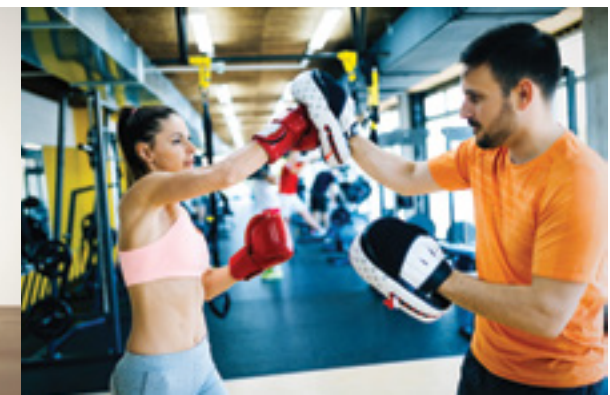
Ces différents outils s'articulent avec la culture des arts martiaux. Le responsable de JL KAIZEN, Jean-Luc LAMBERT, pratique les arts martiaux et sports de combat depuis plus de 35 ans et enseigne depuis plus de 25 ans. Son parcours professionnel est fortement lié aux relations humaines, au management et au coaching. La pratique des

arts martiaux intègre implicitement une conception de la relation. Jean-Luc LAMBERT transpose les méthodes de combat à celles utilisées dans le domaine du management et du coaching.

*Par exemple :*

Il a eu l'occasion de vérifier sur le terrain que l'application de l'esprit, des principes et de la pratique des arts martiaux en alternance avec des apports méthodologiques sur la gestion de conflits, peut aider à faire baisser l'agressivité, à désamorcer les tensions et à mieux se sortir des situations d'affrontements. Reposant sur des techniques corporelles qui ont fait leurs preuves et sur des principes moraux les plus élevés, le coaching martial vise à résoudre une situation de conflit en la contrôlant dès l'origine pour pouvoir, en sortie, préserver l'intégrité physique et morale, à la fois de l'attaquant et du défenseur. Il s'agit d'une stratégie gagnant-gagnant dans laquelle on dépasse la situation d'affrontement de départ pour rechercher une relation harmonieuse entre des adversaires devenus partenaires.

Il utilise le Yi Coaching pour la prévention des somatisations et les comportements limitants. Cette méthode de coaching pratique permet de retrouver son « centre corporel ». Elle permet une réharmonisation du corps, du mouvement et de la respiration. Pour la cohésion d'équipe et l'atteinte d'objectifs collectifs, il s'appuie sur la dimension tactique et stratégique que l'on retrouve dans la culture des samouraïs...



LORSQU'UNE ENTREPRISE CHOISIT UNE FORMATION, ELLE PEUT FAIRE LE CHOIX ENTRE LA FORMATION INTER-ENTREPRISE OU LA FORMATION INTRA-ENTREPRISE.

## FORMATIONS PROPOSÉES PAR JL KAIZEN

### FORMATION INTER-ENTREPRISE

Elle se déroule dans les locaux de l'organisme de formation. Celui-ci fixe le programme, les objectifs, les modalités et le prix par stagiaire. Les stagiaires peuvent être issus de différentes entreprises.

### FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Il s'agit d'une formation dédiée à une entreprise. Seules les personnes qu'elle inscrit peuvent y participer. La formation se déroule la plupart du temps dans les locaux du client, mais elle peut tout aussi bien se tenir dans l'organisme de formation ou sur un site tiers.

#### **Les formations intra peuvent être réalisées partout en France.**

Si une formation issue du catalogue JL KAIZEN a retenu votre attention et que vous souhaitez l'organiser en exclusivité intra dans votre entreprise, nous tenons à votre disposition pour vous proposer un contenu de formation sur mesure, adapté à vos besoins, à votre culture d'entreprise et à vos enjeux.



### DATES ET TARIFS DES FORMATIONS

Elles sont programmées en fonction du nombre d'inscrits : groupe de 6 participants minimum.

Un acompte de 30% du coût total de la formation vous est demandé afin de valider votre inscription. Si l'effectif est inférieur à 6 participants, l'acompte vous sera immédiatement et intégralement remboursé.

# STRESS, ÉMOTIONS : REPRENDRE LE CONTRÔLE !

Le stress est un mécanisme d'adaptation, une réponse à un ou plusieurs éléments stressants, des stressors tels que le contexte de l'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19). Le stress est la méthode choisie par le corps pour réagir à un challenge, à un défi. Mal gérer le stress affecte les personnes sur le plan physique et psychologique. Le stress a des répercussions telles que la fatigue émotionnelle, trouble du sommeil, mal au dos, maux de tête, problèmes relationnels...

Lutter contre le stress est un objectif que partagent beaucoup de personnes. Mais par où commencer ? Quelle méthode utiliser ? Quelle efficacité ? Durant cette formation, vous découvrirez des techniques et des outils éprouvés. Cette formation est simple et accessible à tous. Elle donne de bonnes clés pour se libérer du stress et apprendre à mieux le maîtriser. Elle aide à minimiser les répercussions désagréables du stress dans votre vie et à retrouver un équilibre émotionnel et physique.

**DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS  
LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.**

## PRE-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

**Aider les personnes concernées à :**

- Identifier leurs schémas corporels et leurs habitudes de réactions face au stress.
- Savoir reconnaître les effets physiologiques et psychologiques du stress
- Acquérir des outils simples pour garder leur sérénité et préserver leur équilibre personnel et leur efficacité professionnelle dans le contexte actuel.
- Réguler les manifestations physiques du stress.
- Garder le contrôle en situation de stress pour optimiser leur niveau de performance personnel et professionnel.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre théorie et expérimentation des outils.

Echanges et interactions à partir du vécu des participants.

## LE PLUS DE LA FORMATION

Apports théoriques et exercices pratiques tirés de la sagesse des arts martiaux, de la PNL et de la méditation.

## DURÉE

2 jours

9h à 12h / 13h30 à 16h30

## PRIX 2021

Nous consulter

## FORMATION INTER OU INTRA/ SUR MESURE







## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Toute personne  
qui souhaite mieux  
gérer son stress.  
Particuliers  
et professionnels.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Stress, émotions : les conséquences sur le corps ?

- Mieux comprendre le stress et savoir reconnaître ses manifestations (cognitives, physiques et comportementales).
- Comprendre l'utilité de nos émotions et leur impact sur le corps
- Identifier le lien entre le cerveau et le corps : les apports des arts martiaux, de la méditation et de la PNL
- Comprendre pourquoi et comment nous transformons des troubles psychiques en problèmes physiques.
- Exercices et mises en situation.
- Identifier son système corps/mental et ses propres réactions face au stress
- Repérer ses « stresseurs » personnels
- Découvrir ses modes de fonctionnement (et dysfonctionnements) corporels et émotionnels

### Identifier ses besoins, ses valeurs et ses limites

- Comprendre l'intelligence et le langage du corps : la somatisation.
- Identifier ses tendances comportementales pour les faire évoluer positivement

*Exercices et mises en situation.*

### Mieux maîtriser son corps face au stress, aux émotions et aux pensées négatives

- Techniques pour ne pas se laisser envahir physiquement par son stress
- Découverte et apprentissage des 7 étapes rapides pour évacuer les tensions et amorcer le changement dans un état d'énergie calme et équilibré. (ancrage au sol, auto-centrage et mouvement, respiration, présence à soi, l'intention, l'attention, l'observation, anticipation)
- Savoir se fixer des limites face à l'expression de certains états internes négatifs

*Exercices et mises en situation.*

### Adopter une posture centrée, alignée pour gagner en confiance et mieux entrer en relation avec les autres

- Apprendre à se détendre physiquement, intellectuellement et émotionnellement
- Adopter une posture re-dynamisante pour soi et pour les autres

- Fixer des limites aux autres pour éviter d'absorber leurs émotions et ne pas subir leurs besoins.

- Apprendre à dire de manière assertive

*Exercices et mises en situation.*

### Gérer le stress par une meilleure communication

- Mieux se connaître dans sa communication (valeurs, croyances...)
- et développer ses qualités relationnelles
- Comprendre les principes de base de la communication pour mieux communiquer avec les autres

*Exercices et mises en situation.*

### Préserver son capital santé : pensée positive, méditation, hygiène...

- Renforcer son système immunitaire par la pensée positive
- Libérer les émotions limitantes et stressantes
- Apprendre à se détendre et à trouver ses ressources face à la fatigue et le stress du quotidien
- Maintenir une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, activités physiques...) pour se libérer de ses pensées négatives.

*Exercices et établissement de son plan d'action pour reprendre le contrôle et mieux gérer son stress du quotidien.*

## BILAN ET ÉVALUATION

Dans vos locaux ou à distance



# PRÉVENIR ET GÉRER L'AGRESSIVITÉ ET LA VIOLENCE

Comment nousy prenons-nous pour faire face à l'agressivité, aux conflits ? De quelles compétences avons-nous besoin pour faire face à une personne qui a une attitude agressive ? La proposition de cette formation s'appuie sur la longue expérience de médiateur, de coach et de pratiquant et enseignant d'arts martiaux du formateur en milieu professionnel : entreprises, associations, hôpitaux, EHPAD, conseil de prévention de la délinquance...

**DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS  
LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.**

## PRE-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

**Aider les personnes concernées à :**

- Comprendre et analyser les processus et facteurs d'agressivité et de violence
- Anticiper et prévenir les situations de tension et de conflits au quotidien
- Acquérir des techniques permettant de gérer des situations de violence et d'agressivité
- Réagir en professionnel en utilisant l'empathie, l'écoute et l'affirmation de soi
- Gérer et désamorcer quand, malgré tout, elles surviennent, les relations d'agressivité et de violence.
- Se préserver psychologiquement et physiquement

## MÉTHODES PEDAGOGIQUES

Alternance entre théorie et expérimentation des outils.

Echanges et interactions à partir du vécu des participants.

## LE PLUS DE LA FORMATION

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la médiation, de la PNL et des arts martiaux

## DURÉE

2 jours

9h à 12h / 13h30 à 16h30

## PRIX 2021

Nous consulter

## FORMATION INTER OU INTRA/ SUR MESURE





**À QUI S'ADRESSE  
CETTE FORMATION ?**  
Tout public confronté à  
des situations d'agressivité  
et de violence. Etablisse-  
ment de santé, Collectivités  
Territoriales, Entreprises  
Privées, Associations,  
professions libérales,  
Particuliers.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Mieux comprendre l'agressivité et la violence

- De l'incivilité à la violence, comprendre et identifier les facteurs d'agressivité
- Savoir reconnaître les différentes attitudes : attaque, fuite, repli...
- Comprendre la dimension relationnelle en jeu dans l'agressivité et la violence
- Comprendre et analyser les situations, les acteurs, les contextes et les mécanismes
- Analyser perception et interprétation de la réalité de l'agressivité.

*Mise en situation : identifier les facteurs qui provoquent l'agressivité en milieu professionnel. Les participants analysent leur vécu face à l'agressivité et la violence.*

### Appréhender les spécificités de l'agressivité et la violence dans leur contexte personnel et professionnel

- L'agressivité en milieu professionnel et personnel
- Les conséquences de manifestations de violence
- L'agressivité et les relations au sein d'un collectif (équipe de travail, famille...)
- Les populations "sensibles" et les "personnalités difficiles".
- Prévenir la violence.

*Mise en situation : analyse de situations et exercices.*

### Une conception de la relation et de la gestion de l'agressivité et de la violence à partir de la culture des arts martiaux.

- Bref parallélisme entre les arts martiaux et les techniques classiques de la gestion des conflits, gestion du stress, de l'agressivité et la violence

#### Exercices

- Ancrage au sol
- Auto-centrage et mouvement
- Respiration
- Initiation à l'esquive et la souplesse pour contrôler (adopter une posture détendue)
- Présence à soi
- Intention et attention
- Observation, anticipation
- Techniques de protection (distance...)
- Intervenir comme médiateur
- Initiation aux outils et aux processus de la médiation

### La posture et les qualités du médiateur

- S'affirmer et se positionner dans une relation triangulaire

- Sortir des rôles, des étiquettes
- Être à l'écoute, reconnaître le vécu de chacun, faciliter le dialogue
- Canaliser l'énergie du conflit pour en faire une force
- Être là en « post-conflit »

#### Exercices

*S'entraîner à la médiation. Mise en pratique d'intervention à un premier niveau pour désamorcer un conflit.*

### Aggressivité et violence. Causes et conséquences

- Le stress. Quelques repères en physiologie et en psychologie
- La gestion du stress

*Exercices physiques et énergétiques pour faire tomber le stress*

### La communication pour prévenir les conflits

- La communication pour prévenir le conflit.
- Différentes formes de la communication : verbale, non verbale, écrite, orale, etc.
- L'assertivité
- Les attitudes à privilégier : l'attitude physique, le regard, le toucher.

*Mise en situation: Exercices pratiques sur la communication.*

### Gestion des émotions

- Savoir prendre du recul à chaud
- Savoir évacuer les tensions
- Pouvoir décompresser après coup
- Pouvoir se recharger et s'apaiser

*Exercices physiques et énergétiques pour mieux gérer ses émotions.*

## BILAN ET ÉVALUATION

Dans vos locaux ou à distance





# ÉCOLOGIE DE SOI, LE BIEN-ÊTRE ET L'EFFICIENCE AU TRAVAIL

Le capital humain, non financier et immatériel, est la richesse primordiale du collectif qu'est une entreprise. Les entreprises qui ont fait le choix de mettre l'homme au cœur de leur stratégie constatent que cela constitue un puissant levier d'engagement des salariés. Dans un contexte marqué par la pandémie Covid 19, par la transformation du travail liée à l'ère numérique, la prise en compte de la problématique de l'écologie de soi et du bien-être au travail est source de performances économiques et sociales.

**DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS  
LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.**

## PRE-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les enjeux de l'écologie de soi et de la prévention santé
- Mobiliser ses propres ressources pour améliorer ses performances professionnelles dans la durée
- Dynamiser son énergie vitale
- Oser « lâcher prise » pour préserver sa motivation et renforcer sa créativité
- Savoir gérer sa fatigue et ses « coups de barre »
- Apprivoiser son stress et ses émotions pour s'affirmer avec sérénité
- Comprendre et contrôler son anxiété pour retrouver calme et confiance
- Acquérir des techniques simples pour retrouver une énergie physique et morale
- Développer un état d'esprit positif pour avancer apaisé.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre théorie et pratique  
Échanges et interactions à partir du vécu des participants.

## LE PLUS DE LA FORMATION

Apports théoriques et exercices pratiques tirés de la sagesse des arts martiaux, de la Médecine Traditionnelle Chinoise, de la PNL et de la méditation.

## DURÉE

2 jours  
9h à 12h / 13h30 à 16h30

## PRIX 2021

Nous consulter

## FORMATION INTER OU INTRA/ SUR MESURE





## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

La formation est accessible  
à tout public

## PROGRAMME DE FORMATION

### Les enjeux de l'écologie de soi et du bien-être au travail

- Quelques définitions, quelques repères
- Détecter les mauvaises postures pour libérer les tensions musculaires (douleurs du dos, de la nuque, etc.)
- La notion de globalité du corps

*Série d'exercices corporels*

### Sensibilisation à la sagesse des arts martiaux et à la Médecine

- Traditionnelle Chinoise (MTC)
- La philosophie du ciel et de la terre
- Le Yin-Yan et le Qi (énergie vitale)
- Stress et médecine traditionnelle chinoise

*Série d'exercices corporels pour dynamiser  
l'énergie vitale (Qi)*

### La compréhension des douleurs et des tensions selon la théorie des cinq éléments

- Entretenir sa santé avec la diététique chinoise
- Exercices d'appropriation
- Mieux habiter son corps et se relaxer
- Savoir se relaxer avec des exercices simples de Qi Gong (travail de l'énergie)
- Acquérir des bases de digipuncture pour soulager un point de tension
- Apprendre à mieux respirer

*Série d'exercices corporels*

### Gérer ses émotions et son mental

- Les émotions dans la sagesse des arts martiaux
- Développer son ressenti
- Évacuer les peurs et les angoisses
- Savoir apaiser son mental et renforcer sa concentration

*Exercices corporels et d'appropriation*

### Nutrition et sommeil

- Découvrir les fondamentaux de la diététique
- Découvrir les différentes phases du sommeil
- Connaître la notion de dette de sommeil et ses conséquences (mémoire, poids, moral...)

*Série d'exercices de relaxation et d'appropriation*

### Récupérer de sa journée de travail

- Le renforcement des zones corporelles exposées
- Déverrouiller les différents niveaux de tension
- Automassage

*Série d'exercices corporels*

## BILAN ET ÉVALUATION

Dans vos locaux ou à distance





# COHÉSION D'ÉQUIPE ET ESPRIT D'ÉQUIPE

Comment développer la cohésion de groupe et l'efficacité collective ? Pour atteindre ses objectifs, les collaborateurs d'une équipe doivent aller dans le même sens et avancer ensemble. Cette formation vise à renforcer la cohésion d'équipe et l'adhésion aux projets de l'entreprise tout en générant une dynamique de résolution de problèmes. Les participants découvriront ainsi comment optimiser le travail en équipe et inciter à une meilleure collaboration. Il s'agit également de doter les stagiaires de repères pratiques leur permettant de développer une meilleure communication d'équipe, d'identifier les freins à la communication et le rôle de chacun dans une équipe et d'améliorer la motivation collective.

**DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS  
LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.**

## PRE-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Asseoir son leadership et le faire connaître
- Reconnaître les processus à l'œuvre dans la dynamique d'une équipe
- Organiser une équipe autour d'une vision et de valeurs partagées
- Utiliser la dynamique d'équipe pour mobiliser les compétences de chaque membre de l'équipe
- Comprendre les mécanismes, les enjeux et difficultés de la communication
- Prendre conscience de son mode de communication et son impact dans la relation
- Savoir adapter sa communication à son interlocuteur et à la situation
- Développer ses qualités d'écoute

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre théorie et pratique  
Échanges et interactions à partir du vécu des participants.

## LE PLUS DE LA FORMATION

Apports théoriques et exercices pratiques tirés de la PNL, de la Communication non violente et de la sagesse des arts martiaux.

## DURÉE

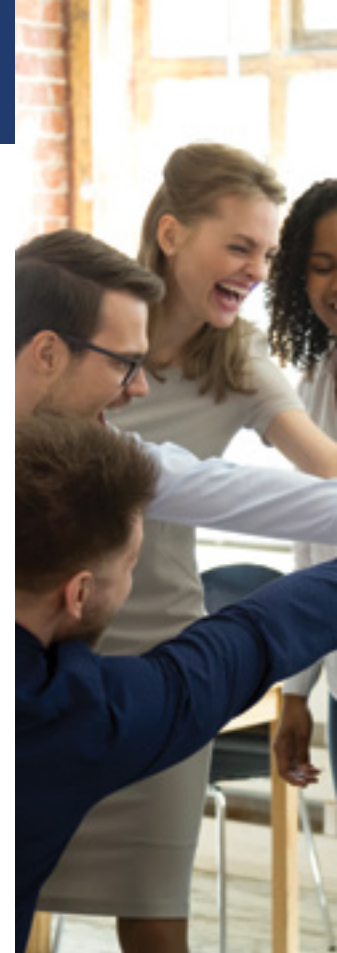
2 jours

9h à 12h / 13h30 à 16h30

## PRIX 2021

Nous consulter

## FORMATION INTER OU INTRA/ SUR MESURE





## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Tout manager hiérarchique  
ou de projet

## PROGRAMME DE FORMATION

### Les modalités de la construction d'équipe

- Le fonctionnement d'une équipe
- D'une logique individuelle à une logique collective

*Mise en situation et exercices*

### Le rôle du manager dans la cohésion d'équipe

- La réponse du manager aux besoins de son équipe
- La posture du manager
- L'impact du manager sur la mobilisation ou la démobilitation de ses collaborateurs

*Mise en situation et exercices*

### La méthodologie pour renforcer la cohésion d'équipe

- Identifier les valeurs partagées par l'équipe
- Définir un cap, une direction stratégique autour de valeurs partagées
- Établir un plan d'action pour mettre en œuvre la vision partagée
- Identifier les obstacles et les surmonter à partir de l'engagement de tous

*Mise en situation et exercices*

### Les principes de base de la communication

- Écoute active et reformulation
- Les écueils de la communication et les risques de mauvaise compréhension
- L'importance de la communication non verbale
- Les différents modèles de la communication

*Mise en situation et exercices*

### Identifier ses modes de communication

- Améliorer sa communication et ses relations avec les autres
- Tirer parti de son potentiel et collaborer efficacement dans une équipe
- Adopter sa communication en situation difficile

*Mise en situation et exercices*

### Développer un comportement assertif

- Savoir dire non sans blesser
- Oser reconnaître et affirmer ses besoins
- Poser les limites
- La force du silence

*Mise en situation et exercices*

### Gestion des émotions

- Savoir prendre du recul à chaud
- Savoir évacuer les tensions
- Pouvoir décompresser après coup
- Pouvoir se recharger et s'apaiser

## BILAN ET ÉVALUATION

Dans vos locaux ou à distance



# LES BASES DE LA PNL OPTIMISER SA COMMUNICATION

Cette formation permet d'acquérir toutes les connaissances et outils utiles, directement applicables dans le quotidien personnel et professionnel. Elle aide à réaliser les projets et objectifs personnels et professionnels. Elle améliore sa communication et son rapport aux autres et permet de gagner en énergie et en vitalité.

**DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS  
LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.**

## PRE-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les fondamentaux de la communication
- Développer des relations basées sur la confiance
- Identifier le rôle des émotions pour mieux gérer les situations de stress
- Gérer les tensions internes et externes
- Comprendre les mécanismes de la motivation
- Savoir se motiver
- Clarifier un objectif et le rendre réalisable.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre théorie et pratique  
Échanges et interactions à partir du vécu des participants.

## LE PLUS DE LA FORMATION

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et de la sagesse des arts martiaux. L'intervenant dispose d'une longue expérience de PNListe, de coach, de pratiquant et d'enseignant d'arts martiaux.

## DURÉE

2 jours

9h à 12h / 13h30 à 16h30

## PRIX 2021

Nous consulter

## FORMATION INTER OU INTRA/ SUR MESURE







## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Particuliers – adultes,  
à titre personnel  
ou professionnel.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Qu'est-ce que la PNL ?

- Une approche de la communication et du changement
- Une philosophie
- Une méthodologie et des techniques appliquées au développement personnel et professionnel

### Les principes de base de la PNL

- Les ressources sont en soi
- L'erreur est une source d'apprentissage
- On ne peut pas ne pas communiquer
- L'attitude gagnant/gagnant
- Tout comportement a une fonction positive
- Changer le cadre pour changer le sens

*Exercices et mise en situation*

### Communiquer avec aisance et efficacité

- Établir une relation qui favorise la communication
- Les mécanismes des relations interpersonnelles
- Écoute active
- Établir le rapport avec confiance
- Synchronisation
- Recadrage et reformulation
- État présent et État désiré

*Exercices et mise en situation*

### Se fixer des objectifs

- Les présupposés de la PNL
- La carte n'est pas le territoire.
- Construction de notre carte mentale (carte du monde)
- Identifier son système de croyances
- Acquérir les capacités utiles pour se faire confiance
- Savoir s'affirmer

*Exercices et mise en situation*

### Gérer les tensions

- Les liens entre la communication et les tensions internes et externes

- Comprendre le système émotionnel : états internes
- Reconnaître ses États internes et mieux les utiliser
- État présent, État désiré et efficacité personnelle et professionnelle

*Exercices et mise en situation*

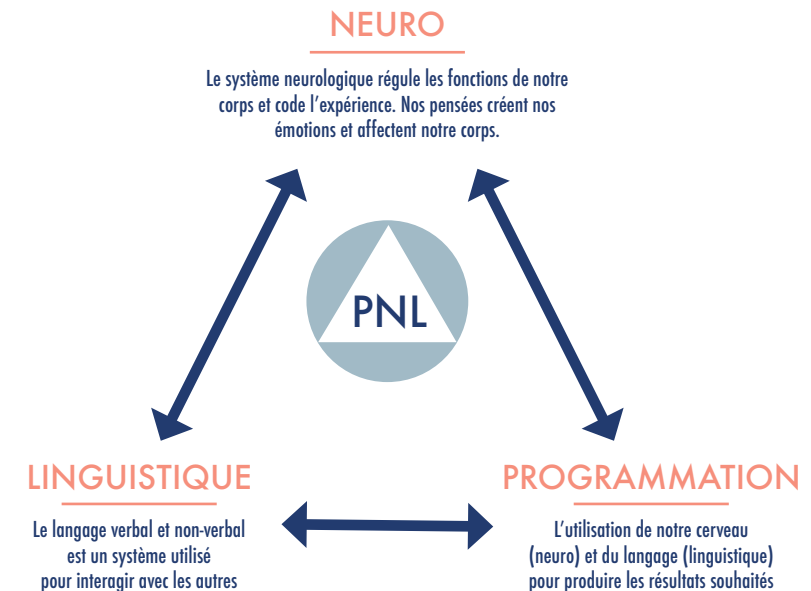
### Valeurs, croyances et motivation

- Notion de valeur
- Notion de croyance
- Trouver les critères de motivation
- Explorer sa carte mentale

*Exercices et mise en situation*

## BILAN ET ÉVALUATION

Dans vos locaux ou à distance





# GESTION DES CONFLITS

La formation proposée consiste à aider toutes les personnes concernées à adopter et développer une Posture de Médiateur pour transformer le conflit en opportunité d'apprentissage. L'objectif de la formation est de permettre au stagiaire d'acquérir les bons réflexes pour désamorcer les situations difficiles, de mieux se connaître pour mieux contrôler ses réactions et de savoir rester calme afin de prévenir l'escalade d'agressivité. Cette formation permet de comprendre le mécanisme du conflit pour mieux y faire face et apporter des solutions adaptées.

**DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.**

## PRE-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Reconnaître les différents types de niveaux de conflits
- Analyser les conflits passés afin d'éviter leur répétition, et mieux anticiper
- Reconnaître sa sphère d'influence pour traiter le conflit
- Maîtriser ses émotions
- Gagner en efficacité dans la gestion des conflits
- Gérer l'après-conflit, retrouver calme et confiance

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre théorie et pratique  
Échanges et interactions à partir du vécu des participants.

## LE PLUS DE LA FORMATION

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la médiation, de la PNL et des arts martiaux. L'intervenant dispose d'une longue expérience de médiateur, de coach et de pratiquant d'arts martiaux.

## DURÉE

2 jours

9h à 12h / 13h30 à 16h30

## PRIX 2021

Nous consulter

## FORMATION INTER OU INTRA/ SUR MESURE





## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Particuliers – adultes,  
à titre personnel  
ou professionnel.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Qu'est-ce que la PNL ?

- Les différences entre problème, tension, crise, conflit et violence
- Qu'est-ce qu'un conflit ?
- Comment et pourquoi le conflit ?
- Faut-il éviter tout conflit ? Un conflit peut-il être fécond ?
- Apprendre à repérer les différents types de conflits, interpersonnel, intra-équipe, inter-équipe...
- Identifier la nature du conflit, son niveau d'intensité et ses différentes causes
- L'analyse des faits, opinions, sentiments et leurs conséquences
- Envisager l'après conflit

*Mise en situation et exercices*

### Adopter la bonne posture pour sortir des conflits

- Repérer les stratégies des acteurs en présence
- Identifier et utiliser les marges de manœuvre pour gérer le conflit
- L'écoute active et proactive pour détecter et/ou décoder tout ce qui n'est pas verbalisé.
- Reconnaître les différents jeux psychologiques pour les contrôler et ne pas reproduire.
- Adaptation de mon comportement et de ma communication en fonction de la personnalité de mon interlocuteur

*Mise en situation et exercices*

### Assumer ses responsabilités face aux conflits

- Identifier et reconnaître ce qui dans son comportement peut générer des conflits
- Prendre du recul pour assumer ses propres erreurs
- Faire face à ses émotions

*Mise en situation et exercices*

### Sortir des conflits par la médiation

- Initiation aux outils et aux processus de la médiation
- La posture et les qualités du médiateur

- S'affirmer et se positionner dans une relation triangulaire
  - Sortir des rôles et des étiquettes
  - Canaliser l'énergie du conflit pour en faire une force
- Mise en situation et exercices*

### Gérer ses émotions et son mental

- Les émotions dans la sagesse des arts martiaux
- Développer son ressenti
- Évacuer les peurs et les angoisses
- Savoir apaiser son mental et renforcer sa concentration

*Exercices corporels et d'appropriation*

## BILAN ET ÉVALUATION

Dans vos locaux ou à distance



# ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI

Assumer sa personnalité, gagner en estime de soi, la développer et l'entretenir passe par la prise de conscience puis la mobilisation de ses propres ressources et de ses compétences. Donner des clés pour mieux comprendre ce que sont l'estime de soi et la confiance en soi. Cette formation est un investissement sur soi en apprenant quoi faire et comment faire pour augmenter l'estime de soi et la confiance en soi, chez soi et autour de soi, dans sa vie personnelle comme dans son activité professionnelle.

**DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS  
LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.**

## PRE-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et faire le point sur soi-même
- Identifier ses propres ressources pour développer son estime de soi
- Améliorer ou augmenter son estime de soi et son capital confiance
- Développer des relations basées sur la confiance

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre théorie et pratique  
Échanges et interactions à partir du vécu des participants.

## LE PLUS DE LA FORMATION

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et de la sagesse des arts martiaux. L'intervenant dispose d'une longue expérience de coach, de pratiquant et d'enseignant d'arts martiaux.

## DURÉE

2 jours

9h à 12h / 13h30 à 16h30

## PRIX 2021

Nous consulter

## FORMATION INTER OU INTRA/ SUR MESURE







## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Toute personne désireuse  
de renforcer sa confiance  
en soi pour une plus grande  
efficacité personnelle  
et professionnelle.  
Toute personne désirant  
mieux s'affirmer dans ses  
relations avec les autres.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Qu'est-ce que l'estime de soi et la confiance en soi ?

- Caractéristiques de ceux qui ont une bonne estime de soi
- Ma déclaration d'estime de soi
- Conséquences négatives du manque d'estime de soi et de confiance en soi
- Quelques définitions

*Exercices et mise en situation*

### Les fondements de l'estime de soi et de la confiance en soi

- S'accepter à tous les niveaux
- Reconnaître sa valeur et son importance
- Identifier son système de croyances
- Acquérir les capacités utiles pour se faire confiance
- Savoir s'affirmer

*Exercices et mise en situation*

### Reconnaître et apprécier ses qualités et ses compétences

- Être en accord avec ses valeurs
- Agir : réaliser ses buts et ses objectifs
- Distinguer l'image de soi et le regard des autres
- Développer le meilleur de soi avec les trois P :  
« Puissance – Protections – Permissions

*Exercices et mise en situation*

### Développer une attitude positive au quotidien

- Pratiquer l'acceptation de soi
- Assumer sa responsabilité
- Vivre le moment présent, vivre éveillé
- Identifier ses émotions et les exprimer sans agressivité ni reproche
- S'accorder droits et permissions

*Exercices et mise en situation*

### La confiance en soi : un levier de performance

- Faire le lien entre estime de soi et confiance en soi
- Reconnaître et accepter ses besoins et ses désirs
- Identifier ses états internes limitants
- Être en accord avec ses motivations et ses valeurs
- Savoir prendre des risques et rebondir face aux expériences de vie
- Savoir gérer ses peurs, ses angoisses et son stress

*Exercices et mise en situation*

## BILAN ET ÉVALUATION

Dans vos locaux ou à distance





# CONDUITE DE PROJET

Gérer efficacement un projet, cela fait appel à des **compétences techniques** et des **compétences relationnelles**. Ces deux dimensions sont indissociables pour réussir ses projets. Réussir un projet, c'est tout à la fois le préparer minutieusement, le piloter, l'animer et le suivre. **Compétences managériales** et **outils appropriés** sont indispensables. Cette formation permet d'acquérir les outils techniques et méthodologiques et donne les clés de la communication et du management qui entourent chaque projet.

**DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.**

## PRE-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

**Aider les personnes concernées à :**

- Intégrer les bases de la démarche projet
- Identifier et maîtriser les principaux outils de conduite de projet
- Adopter la bonne posture pour manager les relations humaines au sein du projet
- Réussir la mise en œuvre d'un projet

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre théorie et expérimentation des outils.

Echanges et interactions à partir du vécu des participants.

## LE PLUS DE LA FORMATION

Formation très opérationnelle et accessible à tous, débutant ou professionnel disposant d'une expérience de terrain. Le groupe est assimilé à une équipe, disposant de 3 jours pour organiser son projet.

## DURÉE

2 jours

9h à 12h / 13h30 à 16h30

## PRIX 2021

Nous consulter

## FORMATION INTER OU INTRA/ SUR MESURE





## PROGRAMME DE FORMATION

### Conduire la démarche projet

- Qu'est-ce qu'un projet ?
- Les facteurs clés favorables à l'émergence d'un projet
- Une méthodologie et des techniques appliquées au développement personnel et professionnel
- Le management par projet ; pourquoi, quand et comment ?

*Exercices et mise en situation*

### Les principales phases d'un projet

- Le démarrage d'un projet/l'exploration/diagnostic
- La conception
- Le plan d'action/plan de financement
- L'évaluation du projet
- La négociation et la décision
- La réalisation
- La sortie

*Exercices et mise en situation*

### Les fonctions et les acteurs de tout projet

- Maîtrise d'ouvrage
- Maîtrise d'œuvre
- Le chef de projet (lettre de mission)
- La structure classique d'un projet dans une commune
- Les bénéficiaires
- La gestion des risques

*Exercices et mise en situation*

### Les outils de pilotage

Outils de cadrage

- Étude de faisabilité
- Le cahier des charges
- Analyse des risques
- Le budget prévisionnel

Outils d'organisation

- Organigramme des tâches
- Fiches des tâches
- Diagramme de la répartition des tâches
- Le planning

- Le PERT
- Le GANTT
- Le plan d'action

Les outils de suivi

- Les tableaux de bord
- Les rapports d'avancement
- Le suivi d'activité
- Le reporting
- Les réunions de projet
- L'évaluation de fin de projet

*Exercices et mise en situation*

### Manager son équipe

- Définir le rôle et les missions du chef de projet
- Définir le rôle les missions des autres acteurs du projet
- Animer l'équipe projet
- Définir des règles de fonctionnement
- Les liens entre la communication et les tensions internes et externes
- Comprendre le système émotionnel : états internes
- Reconnaître ses Etats internes et mieux les utiliser
- État présent, État désiré et efficacité personnelle et professionnelle

*Exercices et mise en situation*

## BILAN ET ÉVALUATION

Dans vos locaux ou à distance

### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Toute personne impliquée dans la conduite d'un projet, quel qu'il soit (organisationnel, technique, administratif ou autre)



# LEADERSHIP ET MANAGEMENT AVEC LA PNL ET LES ARTS MARTIAUX

La pratique du leadership est une réponse aux enjeux actuels de l'entreprise. Le management sans leadership revient à réduire l'acte de management à un acte de gestion. Or, le véritable rôle d'un manager est de mener, de guider une équipe, un projet vers l'excellence, la réussite. Dans un environnement complexe, incertain, difficile, de quels leviers dispose un manager pour agir ? Le développement de la personne, l'influence de la communication et la dimension stratégique. Un leader reconnu sait construire et communiquer une vision de l'avenir qui génère un impact très fort sur son équipe. Cette formation au leadership pour manager vous propose de révéler vos talents de leader. Elle vous aidera à forger votre âme de leader. Pour ce faire, cette formation s'appuie sur deux philosophies complémentaires : la PNL et les Arts Martiaux.

**DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS  
LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.**

## PRE-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Développer son leadership en adoptant une posture de « guerrier bienveillant »
- Intégrer les bonnes pratiques martiales pour développer sa force charismatique et son énergie
- Intégrer les bases de la PNL pour mieux communiquer
- Développer son pouvoir d'influence

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre théorie et pratique  
Échanges et interactions à partir du vécu des participants.

## LE PLUS DE LA FORMATION

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et des arts martiaux. L'intervenant dispose d'une longue expérience de PNListe, de pratiquant et d'enseignant d'arts martiaux et de coach.

## DURÉE

2 jours

9h à 12h / 13h30 à 16h30

## PRIX 2021

Nous consulter

## FORMATION INTER OU INTRA/ SUR MESURE





## PROGRAMME DE FORMATION

### Développer ses qualités de leader

- Quelles sont les bonnes pratiques des leaders ?
- Qu'apporte le leadership à la pratique managériale ?
- Identifier ses talents de leader
- Mettre en cohérence son système de valeurs avec son propre leadership

*Exercices et mise en situation*

### S'enraciner – Cultiver l'ancrage pour renforcer son leadership

- Comprendre les interactions corps/émotions/comportements
- Ancrage au sol/Auto-centrage et mouvement
- Respiration
- Présence à soi
- Intention et attention
- Observation, anticipation

*Exercices et mise en situation*

### Se maîtriser

- Pratique de la pleine conscience : respiration, détente, visualisation
- Relaxation dynamique : développer son énergie, se ressourcer
- Développer son agilité et son équilibre en adoptant une posture équilibrée
- Utilisation du principe de levier pour accroître sa force

*Exercices et mise en situation*

### La combativité par la souplesse

- Comprendre les rapports de force et les affronter positivement
- Transformer une situation conflictuelle en opportunité
- Calme intérieur, concentration
- Esprit d'anticipation, vigilance
- Aptitude de synchronisation
- Disponibilité et présence

- Sens du timing et de la distance justes

*Exercices et mise en situation*

### Les bases de la PNL au service du leadership

- Bien communiquer, plus qu'une séance, un art
- Communication intra-personnelle
- Observation fine de la communication non verbale
- Les prédicats linguistiques
- La synchronisation
- La reformulation
- le changement, un chemin
- L'art et la manière de se fixer un objectif
- Quelques techniques de changement

*Exercices et mise en situation*

## BILAN ET ÉVALUATION

Dans vos locaux ou à distance



## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Tout manager souhaitant  
construire et développer  
son leadership



# ZEN'ATTITUDE AVEC LA SAGESSE DES ARTS MARTIAUX

Votre équipe a besoin de relâcher la pression, de libérer son énergie, de se relaxer ? De se détendre ? Nous lui assurons un temps de détente dans une ambiance sereine et décontractée qui aide à dénouer les tensions, à résoudre ses conflits en douceur, à retrouver confiance en soi et sérénité et à prendre les bonnes décisions.

Cette formation Zen'Attitude avec la sagesse des arts martiaux est un concept idéal pour construire un climat serein propice au travail et à la performance au sein de votre entreprise ainsi que dans sa vie personnelle.

**DISTANCIEL OU PRÉSENTIEL, NOUS TROUVERONS  
LE MEILLEUR FORMAT POUR VOS FORMATIONS.**

## PRE-REQUIS

Aucun

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mieux gérer ses attitudes et ses comportements
- Identifier et maîtriser son stress
- S'accorder avec soi-même pour pouvoir mieux échanger avec les autres
- Développer son intuition, sa créativité
- Retrouver l'estime de soi
- Mieux gérer ses émotions
- Développer l'harmonie avec soi et son environnement

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre théorie et pratique  
Échanges et interactions à partir du vécu des participants.

## LE PLUS DE LA FORMATION

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et de la sagesse des arts martiaux.  
L'intervenant dispose d'une longue expérience de coach, de pratiquant et d'enseignant d'arts martiaux.

## DURÉE

2 jours

9h à 12h / 13h30 à 16h30

## PRIX 2021

Nous consulter

**FORMATION INTER  
OU INTRA/ SUR MESURE**





## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Tout public sollicité  
par un environnement  
professionnel source  
de stress, souhaitant  
mieux gérer ce dernier  
et renforcer son équilibre  
intérieur.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Culture des arts martiaux : une conception de la relation

- Stratégie guerrière, art de vivre, art d'entrer en relation
- Ancrage au sol
- Auto-centrage et mouvement
- Respiration
- Esquive et souplesse pour contrôler
- Présence à soi
- Intention
- Attention
- Observation, anticipation
- Techniques de protection (distance...)

*Exercices*

### Développer l'attention, la vigilance

- Rester au centre, dans l'axe
- Se respecter soi-même et respecter les autres
- Rechercher l'équilibre et la fluidité
- Remise en question et ouverture à soi et aux autres
- Développer les capacités d'action
- Améliorer le potentiel décisionnaire
- Prendre des initiatives pour mieux travailler ensemble

*Exercices*

### Gérer ses émotions et son mental

- Les émotions dans la sagesse des arts martiaux
- Développer son ressenti
- Évacuer les peurs et les angoisses
- Savoir apaiser son mental et renforcer sa concentration

*Exercices*

### Gestion des tensions

- Gérer les tensions
- Les liens entre la communication et les tensions internes et externes
- Reconnaître ses émotions et mieux les utiliser
- État présent, État désiré et efficacité personnelle et professionnelle

*Exercices*

### Distance – Timing et communication

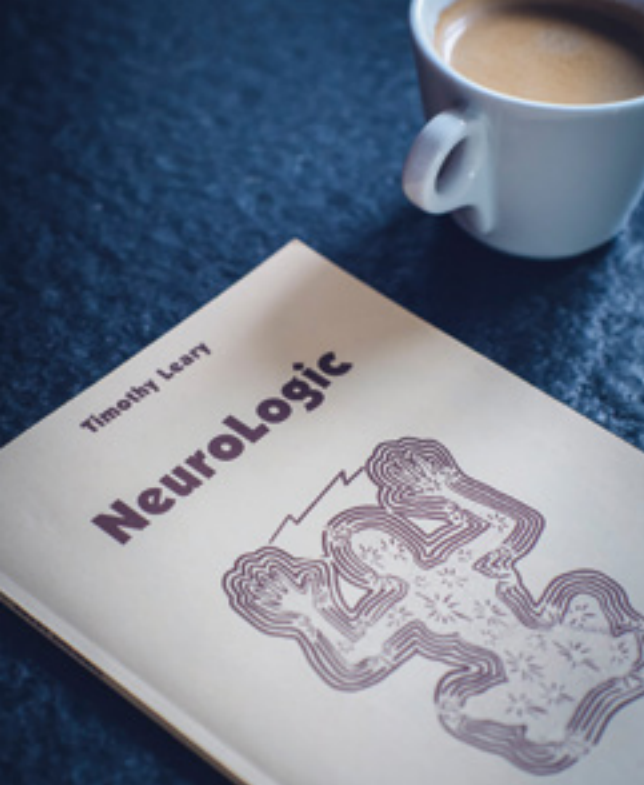
- Travailler sa distance vis-à-vis de l'autre
- Choisir le bon timing
- Ajuster sa posture
- Développer la concentration, la synchronisation et l'écoute active
- Observer et se synchroniser avec fluidité
- Trouver l'équilibre dans le mouvement

*Exercices*

## BILAN ET ÉVALUATION

Dans vos locaux ou à distance





JL  
Kaizen



[contact@jlkaizen.com](mailto:contact@jlkaizen.com)

**06 27 64 08 50**

9 bis impasse des Lentisques • 11 100 NARBONNE

[www.jlkaizen.com](http://www.jlkaizen.com)

