

Stage de formation en résidentiel de 3 jours

Recharger ses batteries !

Pour qui ?

- Toute personne majeure curieuse de découvrir comment vivre le mieux possible toute situation de sa vie.

Prérequis

- Aucun

Objectifs opérationnels

- Se détendre face à toute situation et gérer son stress
- Améliorer son efficacité relationnelle au quotidien
- Enrichir ses attitudes et rôles habituels

Moyens pédagogiques

- Groupe d'une dizaine de personnes
- Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations
- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratiques
- Exercices pratiques en session et pendant les temps hors session.

Format et durée indicative

- Stage en résidentiel de 3 jours – 27 heures de formation
- Du samedi 23 au lundi 25 mars 2019
- Début : 9 heures le samedi avec accueil à 8h30
- Fin : 16 heures le lundi.

Tarif et règlement

- Tarif : **1.350 € TTC** (1.125 € HT)
Ces tarifs comprennent la pédagogie, les frais d'hébergement en chambre individuelle et la restauration
- Règlement par virement ou par chèque à l'inscription

Programme

- Se détendre en toute situation
 - ✓ (système ASDMI©) – fonctionnement et pratique
 - ✓ tensions physiques utiles et tensions inutiles
 - ✓ le relax externe et interne
 - ✓ les bruits intérieurs involontaires - idées, images et émotions
- Identifier son système de représentation et son impact
 - ✓ fonction des images (mobilisation & compensation)
 - ✓ image de soi (image que j'ai de moi-même, image que je veux donner)
 - ✓ système de valeurs et espace de représentation
 - ✓ mécanisme du « miroir »
- Réaliser le rôle de la conscience acquise et des habitudes
 - ✓ les différentes natures de réponse face aux situations : intellectuelle, émotionnelle, motricité, le corps (système IEMV©)
 - ✓ les 3 différents niveaux de réponses émotionnelles
 - ✓ les tendances majeures du comportement
 - ✓ les rôles et les attitudes

Support de cours

A l'issue de la formation, remise d'un document de synthèse des apports.

Evaluation des acquis

- En amont : questionnaire d'auto-positionnement
- En cours de formation : exercices de validation et retours d'observations.
- En aval : questionnaire d'évaluation.

conditions générales de ventes

- Toute demande de formation ne prend effet qu'à réception de la convention de formation accompagnée de la liste des participants pour les formations en intra, et de la confirmation d'inscription accompagnée du règlement pour les formations en inter.
- Une convocation indiquant les dates, les horaires de la formation et le plan d'accès est adressée à l'employeur ou au particulier - pour le cursus de formation des particuliers - pour transmission à chaque participant. Dans le cadre des formations en intra, l'employeur s'engage à adresser une convocation avec les mêmes informations à chaque participant avec un délai de prévenance suffisant et à en adresser copie à atlans.
- Atlans adresse au client prescripteur une convention de formation en deux exemplaires dont un exemplaire doit être retourné signé et revêtu de son cachet. A l'issue de la formation, une attestation de participation à la formation est adressée au client prescripteur pour chaque participant ou directement au particulier dans le cadre du cursus de formation des particuliers.
- Pour les formations en intra (entreprises, institutions et collectivités territoriales, etc.), toute formation ou cycle de formation commencé est dû dans sa totalité. En cas d'annulation ou de report du fait du client, une quote-part du tarif de la formation reste due à atlans :
 - ✓ Si cela survient 15 jours au moins avant le début de la formation : 10% du tarif de la formation
 - ✓ Si cela survient moins de 15 jours avant le début de la formation : 35% du tarif de la formation
 - ✓ Si cela survient moins de 48 heures avant le début de la formation : 100% du tarif de la formation
- Pour les formations en inter, notamment pour le cursus de formation pour les particuliers, toute formation ou cycle de formation commencé est dû dans sa totalité sauf en cas de force majeure telle que mutation, ou maladie. En dehors des cas de force majeure, la formation reste due en totalité sauf si le tarif comprend une partie restauration. Dans ce cas, la partie restauration est remboursée au participant.
- Loi n° 2012-387 : encas de retard de paiement, une indemnité de 40 € pour frais de recouvrement est due de plein droit. Les pénalités de retard seront calculées sur la base de 3 fois le taux d'intérêt légal. Aucun escompte n'est attribué pour paiement anticipé.
- En cas de refus de prise en charge par l'organisme collecteur indiqué par le client, celui-ci s'engage à régler lui-même le montant de la formation à atlans.
- Si, par faveur, atlans ne faisait pas jouer une des conditions mentionnées ci-dessus, ceci ne constituerait en aucun cas un renoncement à se prévaloir de ces conditions pour des actions ultérieures.