

# Vous voulez

Gagner en notoriété?  
Augmenter vos profits?  
Prendre le pouvoir dans vos interactions?  
Travailler et déléguer en toute confiance?  
Pérenniser vos employés et votre clientèle?

# Formation interactive Gestion du stress, Communication et Motivation

Maîtriser ses réactions et sa communication en toutes circonstances

 Session garantie

 1 jour / 7 heures

 Présentiel

 Fondamentaux

 750 € TTC

## PUBLIC

Personnes soumises au stress, confrontées à des interactions régulières qui souhaitent comprendre les différents mécanismes internes et améliorer ses résultats au travail et personnel

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

## NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Formation organisée autour de la transmission de savoir-faire
- ✓ Assimilation du savoir-faire par l'expérimentation de chaque préceptes et outils présentés
- ✓ Supports ludiques et innovants favorisant l'apprentissage

# Objectifs pédagogiques

---

- Décoder le système émotionnel
- Expliquer le lien entre stress, émotion et énergie vitale
- Piloter les situations conflictuelles
- Renforcer les liens collaborateurs et/ou clientèle
- Développer une ambiance sereine

- ✓ Pratique collaborative et en binôme interchangé
- ✓ Formation impliquant les participants pour une assimilation optimale

## SATISFACTION ET ÉVALUATION

- ✓ L'évaluation de l'acquisition du savoir-faire sera faite par le participant lui-même sous forme d'auto-évaluation durant la totalité du temps de formation
- ✓ Une évaluation sera effectuée en parallèle par le formateur à la suite de chaque module
- ✓ Dès la fin de la formation, un formulaire vous sera remis afin d'évaluer votre niveau de satisfaction et votre sentiment de progression de vos compétences par rapport aux attentes de la formation

# Programme de la formation

---

## Décoder le système émotionnel

- Qu'est-ce qu'une Émotion?  
=> Fonctionnement détaillé du circuit émotionnel
  - Les Alertes Émotionnelles  
=> Comprendre les messages qu'elles nous apportent
- *Moment Pop-up : une lecture claire et efficace*

## Expliquer le lien entre stress, émotion et énergie vitale

- Le Stress  
=> Découvrir les différents types et leurs conséquences
  - Comment fonctionne notre Énergie?  
=> Créer, développer et entretenir l'énergie vitale
  - La Pleine Conscience  
=> Reprendre le contrôle sur nos pensées
- *Moment Pop-up : stress et émotions, les alliés de notre vitalité*
- *Outils phares : le centimètre, la respiration*

## FINANCEMENT

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation :

- ✓ Possibilité de paiement 3x sans frais
- ✓ Financement par les OPCO

## HORAIRES

Les formations ont lieu de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Les participants sont accueillis à partir de 8h45

## Piloter les situations conflictuelles

- Le nœud relationnel  
=> Les 8 portes vers le conflit
  - Que cachent les Mots?  
=> Développer l'empathie profonde
- *Outil phare : la boucle relationnelle*

## Renforcer les liens collaborateurs et clientèle

- La mise en phase  
=> La confiance fait le rapport
  - Les 4 Piliers  
=> Activer et expérimenter les sources de motivation
- *Moment Pop-up : l'importance de la considération*
- *Outil phare : l'objectif du bras*

## Développer une ambiance sereine

- Les Marques d'Attention  
=> Assimiler leurs importances et leurs impacts
  - Le cercle de considération  
=> Le pouvoir de la bienveillance
- *Outils phares : les rituels, la méthode Wim Hof*

# A votre disposition

---



Mikaël Teysseyré

Formateur, psychopraticien, préparateur mental dans le domaine sportif et chercheur en sciences humaines. Diplômé en Programmation Neuro-Linguistique, mes domaines d'expertise sont la gestion émotionnelle et relationnelle, l'approche non-dualiste, l'écoute profonde et la pédagogie.



Tel : 07.82.04.70.89

[mikael.t.lykke@gmail.com](mailto:mikael.t.lykke@gmail.com)

[www.mika-lykke.com](http://www.mika-lykke.com)

# Autres formations disponibles

---

Formation interactive

Gestion du stress, Communication et Motivation (Format court 4 heures)  550€ TTC

Formation interactive

Développer et entretenir sa motivation (4 heures)  550€ TTC

Formation interactive

Découverte de la PNL (2 jours)  1400€ TTC

Soirée d'entreprise

Format de 2h30. Thèmes disponibles : Communication  
Motivation  
Énergie vitale, gestion du stress  
Système émotionnel  
Escape game

 300€ TTC



Tel : 07.82.04.70.89

mikael.t.lykke@gmail.com

[www.mika-lykke.com](http://www.mika-lykke.com)

