

### Formation « Se libérer du stress chronique »

#### Une formation pour mieux vivre

La formation « Gestion du stress et de l'énergie » a pour objectif de réduire le stress, augmenter l'énergie et mieux utiliser ses capacités. Inspirée de disciplines reconnues pour leur efficacité : arts martiaux, sophrologie, imagerie mentale en sport de compétition, reiki, et autres approches corps-esprit, la méthode repose sur le changement des micro-comportements en action, ce qui permet un changement profond et durable. Vivre sans stress aussi bien au travail qu'à la maison est une véritable délivrance, accessible à tous.

#### Pourquoi cette formation

Le stress chronique est un vrai problème de santé publique. Il affecte plus du tiers des travailleurs, les burnouts sont en augmentation. Pour contrer l'impact négatif d'une vie trop exigeante, il est essentiel de diminuer les pressions professionnelles et privées, et mieux s'engager dans l'action, sans perte d'énergie. Des techniques simples mais puissantes permettent de réduire de moitié son stress en un mois.

#### Contenu

- Programmation anti-stress
- Compréhension du phénomène du stress
- L'état de performance
- Les techniques pour sortir du stress chronique
- Mieux vivre dans son corps et son esprit
- Préparation mentale au succès

#### Résultats

Les participants à cette formation indiquent les bénéfices suivants :

- Plus grande énergie
- Réduction du stress
- Meilleure concentration
- Meilleure gestion des émotions et de la pression
- Augmentation de la confiance et de la performance
- Amélioration du sommeil
- Diminution des maux de dos, d'estomac
- Diminution des pensées négatives et des anxiétés

- Bien-être au quotidien et dans la vie privée

#### Public

Cette formation s'adresse à toutes celles et tous ceux qui désirent échapper au stress chronique, mieux vivre l'engagement professionnel et la vie privée, réussir leurs projets et augmenter leurs capacités :

- Managers, chefs d'entreprises, CEO
- Collaborateurs, employés
- Sportifs d'élite
- Entrepreneurs, créateurs, performeurs
- Toute personne qui subit la pression du quotidien

#### Le formateur

Denis Inkei est formateur en gestion du stress et de la performance, conférencier, coach mental et auteur des livres « La Performance : desserrer les freins, booster les ressources » et « Je rumine moins, c'est parti ! » aux éditions Jouvence.

Expert en arts martiaux, sophrologue, praticien reiki et chercheur dans de nombreuses disciplines corps-esprit, il intègre dans le quotidien les principes de performance issus de ses expériences et de sa connaissance du monde du travail. Avant de transmettre sa méthode à près de 4'000 personnes, il a occupé de nombreuses fonctions à responsabilité dans le monde des médias, de la communication et des relations internationales.

#### Formules

- a. 1 journée (samedi) : en groupe
- b. 3 séances en ligne
- c. 5 séances de 1h30 : en individuel

#### Détails

- Lieu : MIND Center, 46 av. Blanc, 1202 Genève
- Prix : a. 350.- / b. 150.- / 300.- la séance d'1h30
- Dates : a. 26 septembre et 5 décembre 2020, de 10h à 18h. b. 28 octobre, 4 et 11 novembre 2020, de 11h à 12h