La Fabrique du Souffle

1 Cours d'Herbouville

69004 Lyon

Email: julien.micollet@gmail.com

Tel: 06 62 77 73 45

Systema en entreprise

Cette formation a pour objectif de donner aux participants les outils pour prendre du recul, garder de l'énergie et de la ressource pour faire face aux événements de la vie et aux situations de tension, qui peuvent avoir lieu dans le monde de l'entreprise ou ailleurs dans le quotidien.

Seront développées les compétences de base permettant de passer en posture active vis-à-vis d'une situation stressante : auto-évaluation du stress et de la qualité de la respiration ; auto-évaluation de la tension juste face à une situation ; recherche de cette tension juste. Elle s'adresse à toutes les personnes souhaitant prendre en charge leur stress et développer leurs capacités d'adaptabilité et de résilience.

Durée: 10.00 heures (5.00 jours)

Profils des stagiaires

- Salariés
- Cadres / dirigeants
- Indépendants

Prérequis

- Pas de prérequis autre qu'une condition physique adaptée (certificat médical d'aptitude à la pratique des arts martiaux).

Objectifs pédagogiques

- Auto-évaluation du stress et de la qualité de la respiration.
- Auto-évaluation de la tension juste face à une situation.
- Recherche de cette tension juste.

Contenu de la formation

- La respiration et ses enjeux : auto-évaluation, stress et qualité de la respiration
 - Découverte des principes de la respiration / respiration correcte.
 - Coordonner le mouvement à la respiration.
- La tension/relaxation. Trouver la tension juste et conscience de la structure.
 - Prendre conscience des endroits où il est possible de gérer la tension musculaire et des endroits où cela n'est pas encore possible.
 - Faire le lien entre une tension musculaire et une tension psychique.
- Trouver la tension juste dans une situation de stress avec autrui.
 - Récupérer de la liberté d'action face à une stressante ou verrouillée.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Julien Micollet, instructeur de Systema Talanov et Systema Vassiliev

La Fabrique du Souffle

1 Cours d'Herbouville

69004 Lyon

Email: julien.micollet@gmail.com

Tel: 06 62 77 73 45

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques
- Exercices de mise en situation
- Progressivité pédagogique

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

En cas de besoin d'adaptation spécifique (handicap,...) nous contacter au 06.62.77.73.45.

La Fabrique du Souffle

1 Cours d'Herbouville

69004 Lyon

Email: julien.micollet@gmail.com

Tel: 06 62 77 73 45

Charte de la Fabrique du souffle.

La Fabrique du souffle accompagne ses élèves dans le développement de leurs capacités d'action en situation de contrainte.

L'accompagnement vu pour la Fabrique du Souffle.

L'élève baigne dans son état émotionnel. L'instruction vise à lui permettre d'en prendre conscience comme d'une réalité que l'on peut observer, puis à l'évaluer et enfin à décider de sa réaction.

L'instruction repose sur un triangle élève / instructeur / réalité stressante : l'instructeur propose une situation de stress et accompagne l'élève dans la construction de son observation et de sa réaction. Ce dernier reste fondamentalement libre de ses ressentis et ses réactions et mobilise à son rythme les outils qui lui sont donnés.

La qualité pour la Fabrique du Souffle.

L'objet du travail, l'état émotionnel, exige d'avancer avec humilité. La qualité du lien avec l'élève est essentielle. Elle ne passe pas par une séduction de celui-ci, mais par sa progression effective. L'objectif est que l'élève acquière réellement ses outils, même si cela est dur. Cette **honnêteté** est un enjeu de qualité.

L'instructeur est là pour piloter une situation, parfois agréable, parfois stressante pour l'élève. Il est essentiel que chacun puisse décider librement et à tout moment de sa profondeur d'engagement. De ce fait, la **pudeur** dans la relation est fondamentale. Celle-ci passe en particulier par une certaine retenue dans le regard et l'expression, ainsi que par le respect de l'intimité de chacun.

L'instruction requiert à certains moments d'interagir avec des partenaires au sein d'un groupe. Son esprit d'entraide repose sur la **responsabilité** de chacun. Le Systema est un chemin passionnant que personne ne peut parcourir à la place de l'élève. Le groupe ou l'instructeur sont des alliés et sont là pour donner des occasions progressives de s'entraîner. Ils ne peuvent accompagner l'effort de l'élève que dans la mesure où celui-ci décide, à la mesure de ses forces, de le porter lui-même.

La qualité repose aussi sur l'**engagement** : les instructeurs ne proposent que des chemins par lesquels ils sont déjà passés eux-mêmes.

La Fabrique du souffle, enfin, repose **sur une éthique** structurante : agir dans la liberté, en respectant la dignité de tous et pour des résultats positifs.

Se former avec la Fabrique du Souffle.

La Fabrique du souffle propose des **sessions de formation** en groupe.

Elle propose également de l'**accompagnement sur mesure**, pour répondre à des problématiques particulières.

Que le parcours soit individuel ou ait lieu en groupe, chaque relation de formation est précédée d'un moment de choix mutuel. L'inscription de l'élève se fait en deux temps, chaque préinscription étant finalisée après entretien entre l'instructeur et l'élève.

Une offre dédiée aux entreprises.

La Fabrique du Souffle permet aux entreprises d'offrir à leurs salariés une opportunité de formation et progression personnelle unique.

En cohérence avec son cadre déontologique, la FBS propose, sur des formations identifiées, la signature de contrats « ouverts » avec l'entreprise considéré. Celui-ci pose des règles éthiques (libre choix du salarié, confidentialité, ...) et offre à un nombre maximal de salariés prédéfinis la possibilité de se former.

La Fabrique du Souffle

1 Cours d'Herbouville

69004 Lyon

Email: julien.micollet@gmail.com

Tel: 06 62 77 73 45

C'est dans le cadre de ce contrat que le salarié peut mobiliser, sur la base du volontariat, la possibilité qui lui est offerte de se former. Comme pour toute formation de la Fabrique du souffle, un entretien lui est proposé pour finaliser son inscription.

Du fait de la nature particulière de l'instruction dispensée et de la nécessaire liberté qu'elle suppose, la FBS ne dispense pas de formation prescrite.

Mise en œuvre de la Charte.

L'ensemble des formations dispensées par la Fabrique du Souffle s'inscrit dans le cadre de cette charte.

L'instructeur en charge d'une formation est seul juge et responsable de son application et a toute latitude pour s'assurer de celle-ci.

Les intervenants s'engagent à respecter le référentiel national qualité (Qualiopi), au regard des prestations délivrées.