

« 50% karaté, 50% réflexion, 100% motivation »

Séminaire / formation (1 ou 2 j.)

*Un esprit sain dans un corps sain* .

**Vous souhaitez améliorer votre motivation ou celle de vos équipes ?**

**Vous souhaitez renforcer votre cohésion d'équipe ?**

Les participants sont invités à trouver en eux-mêmes les nouveaux repères leur permettant de repousser leurs limites.

Ce module utilise des techniques du karaté et ses valeurs martiales pour en tirer des enseignements applicables à la vie quotidienne, tant professionnelle que personnelle.

Le tout dans l'ambiance informelle que permet la pratique d'un sport.

L'alternance de séquences théoriques et pratiques rend l'animation particulièrement vivante et permet aux participants de vérifier, par une mise en pratique

semi-sportive, la justesse des enseignements théoriques.

**Thèmes susceptibles d'être traités avec cette approche :** leadership, gestion des

conflits, gestion du stress, team building, bien-être.

Mais aussi : l'audace, la maîtrise de soi, la motivation...

Les apports philosophiques et les exercices de karaté s'adaptent naturellement aux besoins managériaux de nos clients.

### "Le Comment"

Notre séminaire s'adapte à votre demande avec une durée variable : 1/2 journée, 1 jour ou 2 jours. Le contenu est personnalisé, sur mesure.

□□□□□□ □ **Intervenants** :□

□□□□□□ □ [Jean-Luc Prunier](#) (karaté) et [Thibaud Brière](#) (philosophie et management)