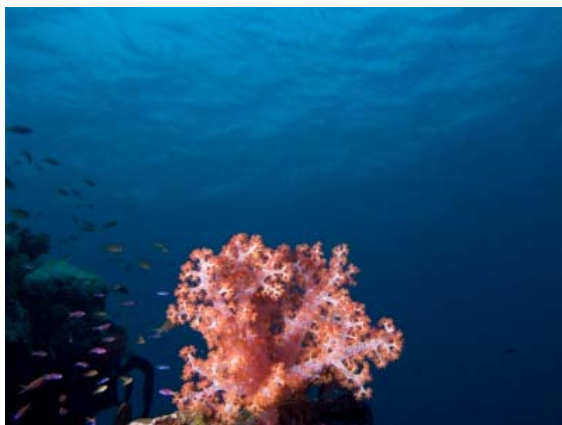


3 jours Anti-Stress Dirigeant / Top Manager à

Le Richelieu HÔTEL 
ILE DE RÉ ★★★★★



Un Manager et/ou son proche collaborateur s'entraînent
à maîtriser leur stress court terme
& à anticiper les effets toxiques du Stress Long Terme,
en compagnie de 2 spécialistes de l'Institut Diamant

On ne plaisante pas avec le Stress Longue Durée !

*Quelles que soient vos réussites extérieures,
Le vrai défi est à l'intérieur :*

**Plus vous approchez du sommet, moins il y a de monde et moins il y a d'oxygène,
moins il y a d'interlocuteur pour vous montrer où et comment vous vous trompez...**

Vous avez atteint un niveau tel que

*Il vous semble n'avoir été jamais aussi rapide, performant(e), efficace,
votre énergie professionnelle tourne au maximum,*

Mais en même temps, même si vous êtes bien entouré(e),

- ▶ Vous vous sentez de plus en plus isolé(e), presque dans un monde à part.
- ▶ Même rationalisés au maximum, votre emploi du temps et votre activité mentale sont saturés,
- ▶ Le matin, vous avez l'impression d'avoir continué à vivre en dormant sur la même tension-travail
- ▶ Vous passez votre vie à vous "occuper du monde entier", mais personne ne s'occupe vraiment de vous,
- ▶ Vous n'arrêtez jamais ; vous vous sentez très fatigué(e), Votre rythme vous empêche même d'y penser,
- ▶ Vous « gérez » de façon "professionnelle" vos activités familiales, amoureuses et amicales,
- ▶ Vous savez que tout cela est en lien avec vos insomnies, votre baisse de libido et votre sentiment de « désenchantement du monde »,...

Si vous avez reconnu seulement 3 de ces phrases dans vos façons de vivre

Cela signifie que

- ▶ Vous vivez inconsciemment sur le rythme informatique,
- ▶ Vous avez perdu de vue que vous êtes un organisme vivant, fragile et limité,
- ▶ Vous ne pouvez plus entendre vos signaux d'alarme personnels ni ceux de votre entourage,
- ▶ Vos systèmes immunitaires psychologiques et physiologiques sont en train de s'affaiblir,
- ▶ Vous n'avez plus jamais le temps de vraiment récupérer et vous savez qu'il n'y a pas de délai prévu pour que ça s'arrête,
- ▶ Vous ignorez que vous vivez à crédit perdant(e) sur vos réserves vitales et que vous êtes candidat(e) à des ennuis de santé,

*Vous avez commencé à vivre l'épuisement professionnel,
Vous êtes victime du Stress Longue Durée
Un piège qui ne pardonne pas*

Prenez 3 Jours pour faire le point et sortir du Stress Longue Durée

3 jours de rencontre, avec vous-même, en miroir, conçus pour vous permettre de retrouver votre humanité et d'affronter en direct *et* en sécurité vos vulnérabilités, contradictions, 'démons', stress et angoisses ; en bref, voir ce qui vous gêne et qui vous empêche d'être au mieux de vos possibilités personnelles *et* professionnelles.

Vos guides vous montrent comment prendre conscience de vos illusions et de leurs conséquences ; comment changer votre perspective d'existence, comment économiser votre énergie, comment retrouver votre présence et votre authenticité, et comment éviter des pièges dans lesquels vous tombez sans même le savoir.

En résumé, un moment unique pour faire un point précis et sans concession avec des enjeux simples :

- ▶ Apprendre comment fonctionne **vos** Stress Long Terme et comprendre ses conséquences,
- ▶ Bloquer net ces processus toxiques, puis apprendre et découvrir les moyens de ne pas rechuter,
- ▶ Penser autrement votre existence de manager pour doper vos performances à moindre investissement.

Des Outils Vivants et Coordonnés

*Pour Seulement arrêter le désordre
Par les bénéfices du Calme Mental*

Dépister et comprendre les fonctionnements du Stress Longue Durée est un travail complexe, impossible à réaliser seul, qui demande des moyens performants.

Le **Calme Mental**® est une marque déposée et une méthode qui conjoint le meilleur de l'Orient et de l'Occident en utilisant de façon vivante et coordonnée la *Psychologie Analytique*, la *Sémantique Générale*, les *Yogas Tibétains*, la *Conscience Corporelle*® et les *Stratégies des Arts Martiaux*

Le *Calme Mental* se définit comme l'**activité tranquille de l'esprit** qui s'installe naturellement lorsque les perturbations habituelles s'apaisent.

Vous apprendrez à garder l'esprit plus tranquille, dans l'**attitude, la distance et l'action justes**, en utilisant des méthodes simples, reproductibles et utilisables dans l'entraînement que *vous* mettez au point avec nous.

Vos « Pilotes » formateurs et accompagnants

Elisabeth **ARINAL**,

Co-fondatrice de l'Institut Diamant,
Ingénieur de Formation, Psychanalyste jungienne,
Conseil Personnel, conférencière, Superviseur des Pratiques Professionnelles.

Jean **PUJALON**,

Directeur de l'Institut Diamant,
Juriste, Chef d'entreprise et gérant de sociétés,
Psychanalyste jungien, Cofondateur de L'OFFICE NATIONAL DES METIERS D'ART,
Chargé d'enseignement de la Sémantique Générale et du Calme Mental à l'Université Créteil Paris XII.

Votre programme sur 3 jours comprend

1. Votre A/R La Rochelle / Ile de Ré en taxi, Arrivée la veille au soir de préférence,
2. Votre hébergement pension complète à l' *Hôtel le Richelieu ****Q*
(Chambre double catégorie luxe, -option cat supérieure possible en sus-)
3. Vos repas gastronomiques, ainsi que eaux, vins, café, mini bar.
4. Le diagnostic personnel et l'(in)-formation sur le Stress Longue Durée,
5. L'accès libre à la piscine d'eau de mer chaude hors cours collectifs,
6. Les Promenades de travail sur différents sites de l'Ile de Ré,
7. L'accompagnement par votre pilote pendant les repas - à votre convenance.
8. Votre apprentissage pratique du *Calme Mental* en situation, au quotidien,
9. Un programme thalasso personnalisé à vivre avec la conscience corporelle du Calme Mental,
10. Votre découverte de la *Relaxation Profonde* avec au moins 1 *Massage de R.P.* par jour

Un séjour et un programme exclusifs en France - Toute l'année, sauf Juillet-Aout

En exclusivité pour l' *Hôtel Le Richelieu ****Q*

Pour découvrir l'Hôtel et la Thalasso, cliquez ici >> www.hotel-le-richelieu.com

1 ou 2 « Pilotes » de l'Institut Diamant à votre Écoute et à votre Service

Dans le cadre Grand Luxe de l' *Hôtel Le Richelieu ****Q*, en compagnie d'1 ou 2 « pilotes » formateurs sous secret professionnel absolu, il ne vous faudra que quelques heures pour expérimenter l'arrêt de la « Machine à Stresser » et du « Bavard Intérieur » et prendre la mesure des transformations et du bien-être que vous pourrez apporter à votre existence sans presque rien changer « dehors ».

Coût tout compris du séjour décrit ci-dessus

| | | |
|--|--------------------|-------------------|
| A1 : Vous venez seul(e) et vous souhaitez | 1 pilote : | 4900 € ttc |
| A2 : Vous venez seul(e) et vous souhaitez | 2 pilotes : | 7000 € ttc |
| B1 : + 1 collaborateur et vous souhaitez | 1 pilote : | 7500 € ttc |
| B2 : + 1 collaborateur et vous souhaitez | 2 pilotes : | 9000 € ttc |

Les prix ci-dessus constituent un forfait non modifiable.

L'aller-retour Paris-La Rochelle n'est pas compris dans ces tarifs.

Vous pouvez être accompagné(e) par quelqu'un que vous retrouvez en dehors des temps de travail programmés. En ce cas, les prix de séjour sont les prix standards de l'Hôtel et de la Thalasso et sont facturés séparément. Nous nous occupons aussi de ces réservations.

Réservations

Dates à la demande - Toute l'année, sauf Juillet-Aout

Pas de programme standardisé. Nous organisons avec vous celui qui vous convient le mieux.

Séjours/Formations éligibles aux Plans de formation et au DIF.

Pour toute autre information, nous contacter au 06 03 35 78 30.