

2022-2023



LE TAO DE L'ART ULTIME



CATALOGUE DE FORMATION

➤ L'HISTOIRE DU TAO DE L'ART ULTIME

Le Tao de l'Art Ultime est fondé en 2002 par Sébastien Espenan, expert en défense urbaine sous la direction de Robert Paturel. Il commence la pratique de la savate boxe française, par la suite il décide de se diriger vers la boxe thaïlandaise et le kempo, continuant ses recherches il pratique également le tai chi chuan et le chi kung .

Puis voulant combiner le maximum de connaissances durant le même entraînement, il se dirigea tout naturellement vers le Jeet Kune Do.

Le Jeet Kune Do « voie du poing qui intercepte » est un concept martial, principalement à mains nues, créé par Bruce Lee aux alentours de 1967.

La partie bien être ou interne étant très importante au sein du Tao il décida de mettre en avant tout le côté préparation mentale en devenant maître praticien en hypnose, sophrologie et PNL ainsi que praticien en énergétique.

Le Tao voulant dire le "chemin", la structure a pour vocation de vous emmener par la formation à vos objectifs les plus ultimes .

➤ PRÉSENTATION FORMATEUR



Sébastien Espenan est le formateur référent du Tao de l'Art Ultime.

Il saura vous former sur des thèmes divers et variés. Il est membre

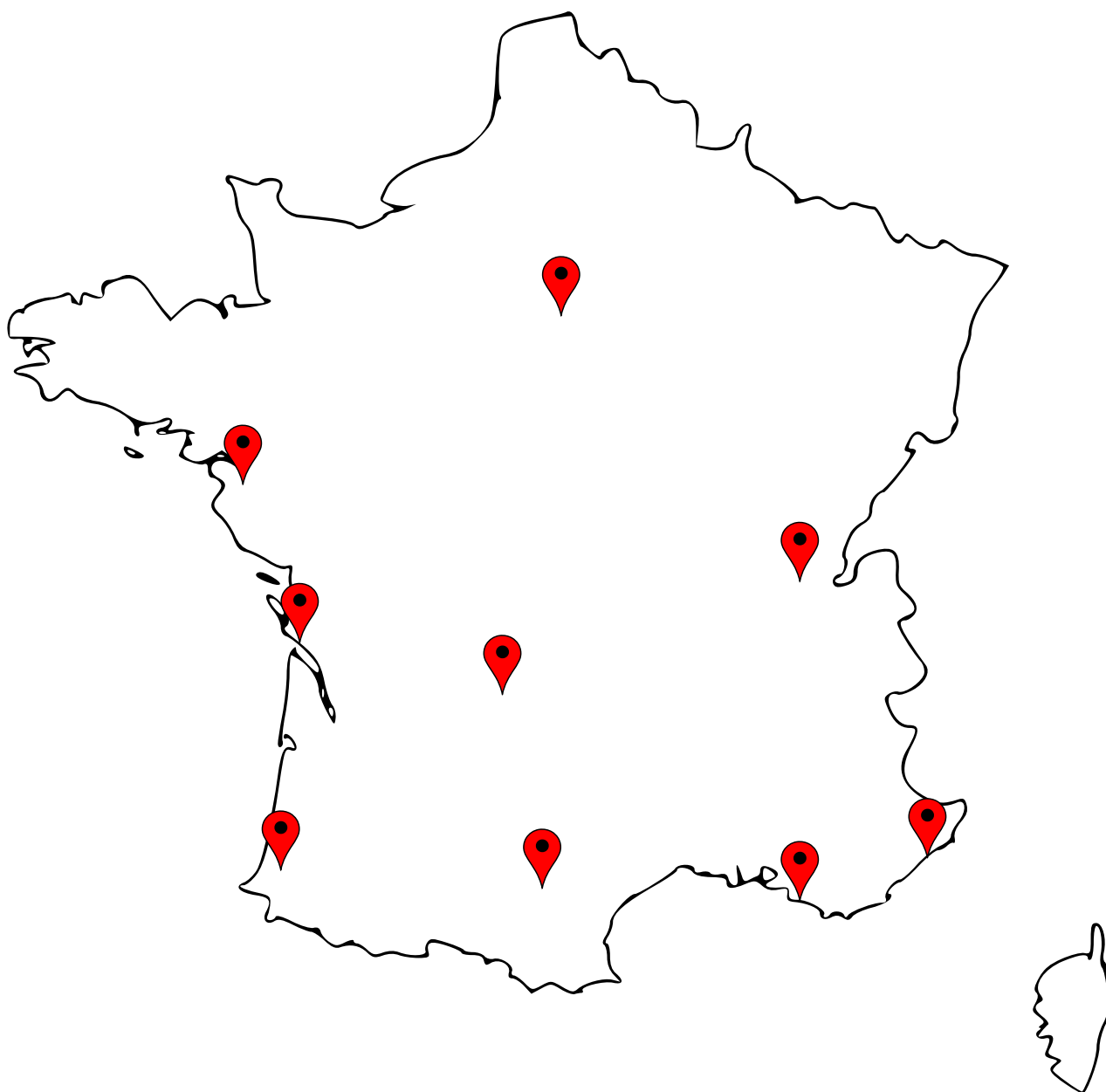
de la Fédération Française de Wushu, Expert National de l'académie Paturel, mais aussi diplômé en hypnose et en médecine traditionnelle chinoise avec la Fédération Française du Massage.

Les formations animées par Sébastien Espenan seront axés sur la sécurité, la défense, l'encadrement et le bien-être.



➤ PRÉSENCE DE NOS FORMATIONS EN FRANCE

Nos formations ont d'ores et déjà été proposées dans plusieurs villes de France :



»» SOMMAIRE DES FORMATIONS

»» **SÉCURITÉ DES PERSONNES :**

- Gestion des conflits dégradés
- Gestion des conflits non-dégradés
- Gestes élémentaires de défense

»» **ENCADREMENT DES ÉQUIPES :**

- Management
- Stratégie de communication
- Analyse comportementale

»» **BIEN-ÊTRE DE LA PERSONNE :**

- Gestion du stress et des émotions
- Gestion des post-agressions
- Qualité de vie au travail

» SÉCURITÉ DES PERSONNES

• Gestion des conflits dégradés

Contexte et personnes concernées

Permettre aux personnes de pouvoir adopter un comportement adéquat et de prendre les mesures immédiates adaptées lors de situation de conflits dégradés

Objectifs

Être capable de :

- Gérer son stress face à une situation de conflits dégradés
- Avoir les gestes élémentaires qui préservent son intégrité physique

Pré-requis

Aucun

Contenu

Théorie

- Gestion du stress face à une agression
- Analyse du pré-déclencheur de l'agression
- Comprendre l'inhibition
- Se défendre

Pratique

- Position d'attente
- Attitudes de gardes (actives et passive)
- Les protections (poings/pieds)
- Parades/esquives
- Ripostes
- Tactiques collectives

Cas pratiques

- Agression sans armes
- Agression avec armes. :
 - Armes longues (bâton, matraque, batte de baseball)
 - Armes tranchantes (couteau, cutter, bouteille)
- Tactiques collectives
 - Placements
 - Rôles de chacun
 - Communication
 - Intervention à deux

Durée

7 heures/1 jour ou 14 heures/2 jours

Validation

Attestation de formation

Nombre de stagiaires

15 personnes/groupe

Matériels

Bâton, matraque, couteau

Support pédagogique

Non

Dates et sessions

À déterminer

» SÉCURITÉ DES PERSONNES

● Gestion des conflits non-dégradés

Contexte et personnes concernées

Toute personne souhaitant acquérir des techniques de gestion de conflits non-dégradés

Objectifs

Être capable de :

- Décrypter un conflit interne et externe
- Anticiper un conflit
- Gérer les différents conflits et crises
- Gérer l'environnement conflictuel
- Exercer ses capacités pour un retour au calme

Pré-requis

Aucun

Contenu

- Définir le cadre
- Définition du conflit
- Les différents types de conflits
- Le stress, la peur et ses effets

- Analyse du conflit
- Anticiper le conflit interne ou externe
- Détecter les signaux verbaux
- Distinguer les gestes et les postures déterminantes

- Attitudes et comportements
- L'effet tunnel
- Le comportemental
- Fonctionnement et dialogue en état de stress

- Le retour au calme (l'après conflit)
- Le détachement
- L'écoute de son corps
- Le débriefing

Durée

14 heures/2 jours

Nombre de stagiaires

8 personnes

Tarifs

Sur demande

Support pédagogique

Non

Dates et sessions

À déterminer

» SÉCURITÉ DES PERSONNES

● Gestes élémentaires de défense

Contexte et personnes concernées	Permettre aux personnes d'acquérir les réflexes de self défense
Objectifs	Être capable de : <ul style="list-style-type: none">• Gérer les distances face à des individus violents• Avoir les gestes réflexes préservant son intégrité physique
Pré-requis	Aucun
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• THÉORIE<ul style="list-style-type: none">• Gestion d'une agression• Les distances sécuritaires• Le cadre légal• Se défendre• PRATIQUE<ul style="list-style-type: none">• Communiquer• Se protéger• Frappes supérieures et inférieures• Blocages• Contraindre• CAS PRATIQUES<ul style="list-style-type: none">• Faire face à une personne• Faire face à plusieurs personnes• Porter assistance
Durée	14 heures/2 jours
Nombre de stagiaires	15 personnes/groupe
Tarifs	Sur demande
Support pédagogique	Non
Dates et sessions	À déterminer

» ENCADREMENT DES ÉQUIPES :

● Management

Contexte et personnes concernées

Chefs d'équipes et chefs de postes souhaitant acquérir des compétences en management bienveillant.

Objectifs

Être capable de :

- Adapter son management et sa communication
- Comprendre et analyser les comportements de son équipe
- Connaître et utiliser les différents leviers de motivation de son équipe

Pré-requis

Ecoute/bienveillance/implication

Contenu

- Les fondamentaux du management d'équipe et de proximité
- Le management de contexte
- La pyramide de la motivation
- La communication persuasive
- Formuler un refus et trouver des solutions alternatives
- Test de personnalité: " quel type de manager êtes vous ? "
- Les bases de l'analyse comportementale garce a l'analyse transactionnelle Adopter une attitude assertive
- Identifier la faute de l'erreur dans un contexte professionnel
- Pratiquer l'écoute active
- Réagir lors d'un échange difficile avec un agent, identifier les différents type de conflits les plus fréquents

Durée

14 heures/2 jours

Nombre de stagiaires

6 personnes

Tarifs

Sur demande

Support pédagogique

Non

Dates et sessions

À déterminer

» ENCADREMENT DES ÉQUIPES :

● Stratégie de communication

Contexte et personnes concernées

Permettre aux personnes de communiquer en toutes circonstances

Objectifs

Être capable de :

- Gérer sa communication face à une situation de crise
- Adopter une communication d'apaisement
- Savoir communiquer pour apaiser

Pré-requis

Aucun

Contenu

THEORIE

- Les différentes communications :
- Verbale, para-verbale (langage, élocution, intonation de la voix...)
- Non verbale (distance, regard, gestuelle, respiration...)
- Estimation du stress et de ses émotions
- Le comportemental
- La colère
- La peur
- L'agressivité
- L'assertivité
- Les bases de l'observation

PRATIQUE

- Apprentissage et application de sa communication en conflit,
- Intonation, ton de la voix, intensité.
- Ajuster sa communication à ses gestes
- Les yeux le système conducteur
- Postures
- Distance de sécurité
- Apaisement

Durée

7 heures/1 jour

Nombre de stagiaires

10 personnes / groupe

Tarifs

Sur demande

Support pédagogique

Powerpoint

Dates et sessions

À déterminer

» ENCADREMENT DES ÉQUIPES :

● Analyse comportementale

Contexte et personnes concernées

Permettre aux personnes de comprendre le «safe» comportement

Objectifs

Etre capable de :

- Déterminer son trait psychologique déterminant
- Déterminer le trait psychologique déterminant de son entourage professionnel

Pré-requis

Aucun

Contenu

THEORIE

- Les comportements innés ou acquis
- Les comportements conscients ou inconscients
- Les comportements automatiques ou contrôlés

PRATIQUE

- Les quatre types de personnalités
- Jeux de rôles
- Prendre son comportement prédominant
- Prendre le comportement opposé

Durée

7 heures/1 jour

Nombre de stagiaires

15 personnes / groupe

Tarifs

Sur demande

Support pédagogique

Powerpoint

Dates et sessions

À déterminer

» BIEN-ÊTRE DE LA PERSONNE :

● Gestion du stress et des émotions

Contexte et personnes concernées	Permettre aux personnes d'adopter un comportement adéquat face à une situation de stress tout en gérant ses émotions
Objectifs	<p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none">• Gérer son stress et ses émotions• Adopter un comportement d'apaisement• Savoir se détacher des situations
Pré-requis	Aucun
Contenu	<p>THEORIE</p> <p>La différence entre le stress et les émotions :</p> <ul style="list-style-type: none">• Le stress• Estimation du stress, reconnaître le stress positif et le stress négatif• Reconnaître les sensations d'un stress positif• Reconnaître les sensations d'un stress négatif <p>Les différentes émotions :</p> <ul style="list-style-type: none">• La colère• La peur• La tristesse• La joie• L'émotion et les zones du corps en lien <p>PRATIQUE</p> <ul style="list-style-type: none">• Etablir son niveau de stress• Trouver son émotion prédominante• Apprentissage et application pour gérer ses émotions• Les zones du stress sur le corps• Technique d'approche de l' EFT
Durée	14 heures/2 jours
Nombre de stagiaires	10 personnes / groupe
Tarifs	Sur demande
Support pédagogique	Powerpoint
Dates et sessions	À déterminer

» BIEN-ÊTRE DE LA PERSONNE :

● Gestion des post-agressions

Contexte et personnes concernées	Permettre à toutes personnes de se reconstruire suite à un évènement traumatique
Objectifs	Être capable de : <ul style="list-style-type: none">• Libérer sa parole• Ventiler ses émotions• Retrouver sa sérénité
Pré-requis	Aucun
Contenu	<p>THEORIE</p> <ul style="list-style-type: none">• Les différents traumatismes• La reconstruction globale• La communication de crise• Les cinq ripostes (Westphalen) <p>PRATIQUE</p> <ul style="list-style-type: none">• Élaboration d'un protocole post agression• Le défusing• Le débriefing• Le suivi <p>CAS PRATIQUES</p> <ul style="list-style-type: none">• Lieu sécurise• La respiration en cohérence• La réassociation
Durée	7 heures/1 jour
Nombre de stagiaires	15 personnes / groupe
Tarifs	Sur demande
Support pédagogique	Non
Dates et sessions	À déterminer

» BIEN-ÊTRE DES PERSONNES : ● Qualité de vie au travail

**Contexte et personnes
concernées**

Toute personne souhaitant améliorer le bien-être de son équipe

Objectifs

Être capable de :
Prévenir les risques psycho-sociaux (RPS)
Faire du travail un lieu de réalisation et d'épanouissement pour vos
collaborateurs
Améliorer la performance globale

Pré-requis

Aucun

Contenu

- Apprendre à :
- Adopter un état d'esprit positif
 - Créer un climat favorable
 - Évaluer le bien-être de ses collaborateurs
 - Prévenir les risques (burn out)
 - Faire du bureau un espace de bien-être
 - Encourager la collaboration

Durée

7 heures/1 jour

Nombre de stagiaires

6 personnes/groupe

Tarifs

Sur demande

Support pédagogique

Power point

Dates et sessions

A définir



RETOUR EN IMAGES



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE

»» NOS PARTENAIRES



FORMATIONS ET EXPERTISES EN SÉCURITÉ



AIR FORMATION

FORMATIONS PROPOSÉES PAR NOS PARTENAIRES

Audit sécurité et sûreté

Sûreté et risque terroriste

Cockpit et cabin crew training

Mécanicien avion

Sécurité aéroportuaire

Techniques aéronautiques

Développer votre activité d'après votre
personnalité

Prise de parole en public

SSIAP

MAC APS

SST

Habilitation électrique





CONTACT

Le Tao de l'Art Ultime

Adresse :

**38 Rue des Magnolias
31880 La Salvetat Saint Gilles**

Gérant :

Sébastien Espenan

Numéro de téléphone :

06 87 66 24 41

Mail :

taodelartultime@gmail.com