

Formation – Accompagnement – Prévention du Stress

MANAGEMENT – TEAM BUILDING
PREVENTION DU STRESS
ADAPTATION AUX CHANGEMENTS
DE

Calm fcom



Calm fcom 4 rue de l'Hospice – SAMOIS-SUR-SEINE

Téléphone : 01.60.72.11.26 Mobile : 06.81.82.83.59 Email : nadinefoucault@aol.com

N°SIRET 50026582200014 – N° Activités 11 77 044 7877

Formation – Accompagnement - Prévention du Stress

LES 7 GRANDES RAISONS POUR QUE VOUS FASSIEZ CONFIANCE A CalmEcom

1. Les méthodes *Calm fcom* sont principalement axées sur l'apport de solutions à effets immédiats & instantanés

Calm fcom utilise des méthodes, enseigne des techniques qui apportent des **solutions durables** aux différents phénomènes de stress que chacun peut vivre dans son quotidien personnel, professionnel ou environnemental. **Ces solutions sont applicables immédiatement.**

L'entreprise ou le milieu professionnel ne peut être tenu seul responsable du stress.

Calm fcom propose des journées bilan et diagnostic, selon les besoins, mais focalise son activité sur la transmission de techniques, exercices qui, pratiqués et utilisés au quotidien, permettent de mieux appréhender, soulager les effets toxiques du stress sur la personne. De même que la découverte du physicien Edward Lorentz, illustré par « *un battement d'ailes de papillon peut déclencher une tempête à l'autre bout de la planète* », *Calm fcom* confirme qu'un petit changement peut déclencher de grandes transformations...

2. Les méthodes *Calm fcom* sont prévues pour soulager l'individu : principal sujet du stress

Environnement personnel ou professionnel, **le stress**, même venant de l'extérieur, **se vit et se ressent à l'intérieur de l'être**. Chacun répond, à sa façon, aux stimuli de stress produits par les environnements. Traiter l'environnement extérieur et matériel ne suffit pas. Chacun a, sur soi, le matériel nécessaire pour se soulager des mauvais effets du stress : son corps et son esprit. Les formateurs *Calm fcom* focalisent l'enseignement auprès de l'individu pour l'individu, quelques soient les niveaux innés et acquis de chacun.

3. Des caractéristiques d'une rare efficacité

La méthode *Calm fcom* s'appuie sur :

- La Sémantique Générale : Le langage courant comporte des défauts, non conscientisés, de forme et de structure dont les conséquences portent tort. **Travail d'éclaircissement sur les confusions du vocabulaire courant, travail sur l'étymologie.**
- La Stratégie du Non-Agir : Concept oriental, appliqué dans l'enseignement traditionnel des Arts Martiaux et aujourd'hui enseigné dans les Grandes Ecoles de Management Stratégique. Consiste en **l'analyse des situations en tenant compte des contextes** pour comprendre quand agir ou ne pas agir.

Calm fcom 4 rue de l'Hospice – SAMOIS-SUR-SEINE

Téléphone : 01.60.72.11.26 Mobile : 06.81.82.83.59 Email : nadinefoucault@aol.com

N°SIRET 50026582200014 – N° Activités 11 77 044 7877

Formation – Accompagnement - Prévention du Stress

- La Conscience Corporelle : **L'organisme comme un tout** ; sentir son corps, sa respiration, son ventre, ... par des exercices physiques de relaxation pouvant être pratiqués en toute circonstance.
- La Psychologie Analytique : Travail du **calme intérieur face aux émotions** développées par les événements extérieurs ou par les pensées automatiques, toxiques ou inutiles. Travail du processus d'individuation : affirmation, confiance, sens de sa valeur, ...
- Le Civisme, l'Humour : La **prise de distance par rapport aux événements**. Histoires drôles et exercices.

Au cours de la formation chacun travaille avec ces outils sur des analyses de cas concrets de situations de stress vécues pour mise en pratique immédiate. Il est aussi intéressant de réaliser que ces différents outils sont interdépendants et fonctionnent très facilement et le plus souvent ensemble.

4. La démarche *Calm fcom* : nous soutenons et nous aidons les Dirigeants d'Entreprise

Nous enseignons des techniques qui ont fait leur preuve, auprès de dirigeants d'entreprises, de cadres, de sportifs de haut niveau, de chefs d'orchestres, d'acteurs, etc., **et apportons des solutions durables aux effets toxiques du stress**. Ces techniques s'approprient aisément si elles sont utilisées sous forme de vrais entraînements quotidiens, pendant une période d'environ deux semaines par exercice. Plusieurs exercices sont proposés afin que chacun trouve ceux qui lui conviennent.

Nous intervenons dans les entreprises à différents niveaux, selon les besoins : diagnostic, bilan, formations, accompagnements,

Nos programmes sont adaptés pour des accompagnements individuels, des formations en groupe (10 personnes maximum) à différents niveaux de poste et de responsabilité professionnelle. Un livret pédagogique est remis à chacun, après la formation, reprenant l'ensemble des théories et exercices travaillés.

Des accompagnements sur la durée :

- une journée de diagnostic si nécessaire,
- des programmes de formations de 3 jours
- puis une journée par mois pour faire le point et faire un rappel de la pratique des exercices et des techniques, pendant une durée d'un an minimum.
- un suivi téléphonique peut être mis en place pour répondre aux questions, apporter des éclaircissements par rapport aux techniques.

Nous sommes convaincus que les dirigeants d'entreprises, les cadres représentent une grande valeur d'exemplarité dans leur entreprise, aussi nous souhaitons, dans un premier temps, former les dirigeants à nos techniques et dans un deuxième temps leurs équipes.

Calm fcom 4 rue de l'Hospice – SAMOIS-SUR-SEINE

Téléphone : 01.60.72.11.26 Mobile : 06.81.82.83.59 Email : nadinefoucault@aol.com

N°SIRET 50026582200014 – N° Activités 11 77 044 7877

Formation – Accompagnement - Prévention du Stress

5. Liste non exhaustive des bénéfices acquis par nos formations

- **Apport de vraies solutions au stress individuel**
- **Diminution des coûts financiers liés au stress,**
 - o accidents de travail,
 - o arrêts maladies,
- Réduction du turn-over
- Amélioration des ambiances de travail
- Meilleure concentration
- Augmentation des capacités et des qualités des productions intellectuelles ou matérielles,
- Amélioration de son efficacité et de ses performances
- Mise en place de choix plus adaptés et prise de décisions plus appropriées aux situations
- Réduction des sources de conflits
- Meilleure cohésion des équipes
- Réduction significative de la fatigue voire de l'épuisement,
- Découverte de tous ses potentiels
- ...

En conclusion : la mise en place d'une réelle dynamique de la réussite

Il nous semble très important de dé-dramatiser le stress dans sa globalité. Soins, études et outils pour « gérer » le stress se cantonnent pour la plupart à l'extérieur. Nous sommes les seuls à nous battre avec certaines notions utilisées non appropriées. Le stress ne se « gère » pas, ce n'est pas un objet extérieur matériel comptabilisable. Seules les causes extérieures du stress peuvent se « gérer », s'administrer, s'organiser.

Wittgenstein a écrit « *Ce qui peut être montré ne peut pas être dit* ». Tout ne peut pas être dit.

6. **Calm fcom** : Un Organisme de Formation reconnu

Calm fcom est un organisme de formation, fondé en 2005 par Nadine FOUCAULT, Dirigeante, professionnelle de la Communication et de la formation. **Calm fcom** dispense des formations et apporte de **réelles solutions sur la Prévention du stress**, l'adaptation aux changements, la gestion des priorités dans le temps et la Préparation à la retraite.

Accompagnés d'une équipe de 4 chercheurs (*dont un ostéopathe & un médecin – Dr Hoareau, auteur du livre « Apprivoisez votre stress »*), nous avons sélectionné les meilleures pratiques orientales & occidentales, **mis au point les meilleures techniques adaptées à notre culture occidentale**. 60 ans d'expérience de recherches et d'enseignement en relaxation profonde et Prévention du stress.

Une équipe de 3 formateurs expérimentés permanents plus 2 formateurs occasionnels interviennent en Europe et en Amérique du Nord. Les formateurs **Calm fcom** le sont après avoir reçu eux-mêmes la formation de notre Institut de Recherches partenaire.

Calm fcom 4 rue de l'Hospice – SAMOIS-SUR-SEINE

Téléphone : 01.60.72.11.26 Mobile : 06.81.82.83.59 Email : nadinefoucault@aol.com

N°SIRET 50026582200014 – N° Activités 11 77 044 7877

Formation – Accompagnement - Prévention du Stress

L'équipe de formateurs **Calm fcom** s'engage à suivre, deux fois par an, des formations dans le but d'actualiser ses compétences, ses connaissances et l'évolution des outils.

Calm fcom s'implique avec le Centre des Jeunes Dirigeants dans le comité de pilotage sur le Bien-Etre en entreprise et la rédaction d'un guide des bonnes pratiques, dans un contexte de valeurs prônées mettant l'économie au service de l'homme.

Calm fcom adhère à la charte éthique commune réalisée avec l'Institut de Recherche Diamant, disponible sur le site www.institutdiamant.com

Nous attachons une importance toute particulière au respect de la personnalité, et des valeurs de nos clients. Nous intégrons la stricte pratique du secret professionnel. En aucun cas, le nom de nos clients ne peut être mentionné sans leur accord préalable.

En tant qu'organisme de formation, un numéro d'agrément existe pour l'activité de formation et permet une prise en charge, pour les entreprises et les personnes individuelles, par les différentes OPCA et le DIF.

7. QUELQUES REFERENCES & TEMOIGNAGES

Depuis 6 ans Interventions pour Agefos, Andési (Paris XII), IGS, Cabinets paramédicaux et Juridiques, Hôtel Thalasso Le Richelieu – Ile de Ré,

Depuis 4 ans : Formation au Centre des Jeunes Dirigeants (Région Ile de France, PACA, Nantes, Charente Poitou & Nord-Pas-de-Calais).

Depuis 4 ans : accompagnement de sportifs haut niveau et de chefs d'orchestre.

Depuis 2 ans : formation de l'équipe d'encadrement Société Busch (Evry).

Contacté par le GIGN pour un projet de préparation des missions lourdes, (programmes pré-mission et post-mission).

Action Coach, Excom Entreprise, France Telecom, ...

Quelques témoignages :

« Excellente maîtrise du sujet et des méthodes »

« J'ai été impressionné par l'approche faite sur le stress. Cela va me faire aborder l'ensemble des situations difficiles d'une manière tout à fait différente »

« Très formateur et agréable, nous repartons avec de vrais outils »

« Formation pertinente qui devrait être obligatoire pour tous »



Calm fcom 4 rue de l'Hospice – SAMOIS-SUR-SEINE

Téléphone : 01.60.72.11.26 Mobile : 06.81.82.83.59 Email : nadinefoucault@aol.com

N°SIRET 50026582200014 – N° Activités 11 77 044 7877