Bernard ORTEGA, coach, spécialiste du développement personnel ouvre son centre de formation situé en Seine et Marne au grand public lors de week-ends consacrés à la confiance en soit et de la gestion du stress Boulogne, le 24 mars 2009 - Dans un monde où tout s'accélère, où la pression s'intensifie chaque jour et où la [...]

**Bernard ORTEGA, coach, spécialiste du développement personnel ouvre son centre de formation situé en Seine et Marne au grand public lors de week-ends consacrés à la confiance en soit et de la gestion du stress**

Boulogne, le 24 mars 2009 - Dans un monde où tout s'accélère, où la pression s'intensifie chaque jour et où la médiation oriente toute communication, le coach Bernard ORTEGA, spécialiste du développement personnel, des techniques de communication orale et comportementale, au service des entreprises depuis 20 ans, éthiquement engagé dans la recherche d'un meilleur équilibre pour tout un chacun, décide d'organiser des week-ends ouvert à tout public sur le thème de la confiance en soi et de la gestion du stress.

Cette formation est un véritable sas de décompression pour apprendre les techniques de détente efficace afin de gérer le mauvais stress, de réactiver son énergie et sa confiance en soi, de retrouver ses motivations authentiques.

Fondateur de la méthode MBO, Bernard ORTEGA a conçu un programme spécifique pour ces week-ends reprenant des exercices issus du monde du théâtre et de ses voyages en Asie et Extrême Orient.

Construit sur la mise en situation des participants, le stage aborde le pan comportemental et communication par des exercices sur le développement du charisme, le calme mental et l'équilibre des énergies, la méditation avec support et la pratique du souffle énergétique.

Pour transmettre aux participants les techniques permettant de renforcer sa concentration, Bernard Ortega propose des exercices issus des yogas tibétains et japonais (yoga du mouvement juste et des 5 éléments, relation avec l'équilibre du corps).

Complet mais également ludique, le stage permet de renouer avec la créativité. Un travail au

masque est proposé. Le masque permet d'être quelqu'un d'autre. L'exercice théâtral invite à rajeunir, à prendre de la distance, à jouer, donc à se détendre.

La formation est organisée dans le centre résidentiel de Toussacq de M. Ortega. Le hameau de Toussacq accueille les participants dans un cadre exceptionnel en bord de Seine, propice aux rencontres culturelles et humaines de qualité, par les repas enrichis de l'agriculture Bio, par les animaux de la ferme.

Prix

330 euros le week-end, frais d'hébergement et repas en sus

Prochaines sessions

28 et 29 mars

24 et 25 avril

30 et 31 mai

27 et 28 juin

La méthode MBO

Conçue et animée par le coach Bernard ORTEGA, la méthode M.B.O. repose sur le fruit d'une expérience riche et multiple.

¨ Le travail d'acteur de Bernard Ortega, par lequel il incarne les plus grands rôles du répertoire français

¨ Son sens de la pédagogie acquis en tant que professeur et directeur d'acteurs à l'American Center.

¨ Ses qualités de metteur en scène, obligeant une observation aiguisée pour obtenir une synchronisation parfaite.

¨ Ses dons d'auteur qui soulignent l'importance des discours et textes efficaces par des mots justes.

¨ Ses voyages en Asie et Extrême Orient qui confortent sa pratique des arts martiaux (Aïkido) ainsi que les techniques développant l'énergie et le calme mental.

¨ Son expérience de formateur puis de coach pendant 20 ans auprès des cadres des plus grandes entreprises françaises et européennes.

Biographie de Bernard ORTEGA

Bernard ORTEGA

Coach et comédien, Bernard Ortega adapte les techniques de l'acteur au monde de l'entreprise.

Après avoir fait ses études au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique, il débute par une carrière d'acteur au théâtre, puis crée 6 pièces en tant qu'auteur, signe 25 mises en scène et enseigne à plus de 400 élèves à l'American Center, dont Jean-Marc Barr ou encore Gilbert

Melki.

Pendant 6 ans, Bernard Ortega intervient pour Hay Group et pour le CECO (Centre Européen de Communication Orale pour chefs d'entreprises), deux cabinets de Consulting en Management en Communication Orale. Là, il adapte avec succès les techniques du théâtre et du cinéma au monde de la communication en entreprise.

Spécialiste des pratiques tibétaines, il possède également une grande expérience des arts martiaux et a été initié par des grands maîtres et yogis.

En 2000, fort de toutes ces expériences, Bernard Ortega met en place une méthode originale, la MBO, technique de formation à la communication comportementale. Des hommes politiques, des dirigeants de grands groupes industriels, des chefs d'entreprises (ATF, Deveryware, Mac Afee…), des DRH et bien d'autres issus de sociétés prestigieuses comme Dell, Grand Vision, Otis, Saint Gobain, Sita, Suez, Salmson, Total… lui font confiance.

Depuis 2007, Bernard Ortega travaille avec l'organisme de formation Parme Communication, récemment devenu Parme Formation.

Événements récents :

• Festival d'Avignon 2006 : Fantômes de jour

• Janvier 2007 : lecture de sa pièce Fantôme du soir ou le rêve de Molière lors d'une soirée privée à l'hôtel Mercure / Paris 15ème

• A paraître : Livre Sagesse & Business aux Presses de la Renaissance

Posted: 2009-03-26 08:25:54Author:Equipe WWW-Sante.com