

---

## TECHNIQUES INDIVIDUELLES ET DE GROUPE À HAUT IMPACT

**1. *Techniques de groupe:*** Les membres de l'équipe sont confrontés à des problèmes difficiles et seront obligés de décider, prendre des risques, de communiquer et de partager la responsabilité d'une réussite commune.

- Îles flottantes: utilise le raisonnement déductif pour calculer et construire un pont avec seulement deux tables pour aider l'équipe à se déplacer de la plate-forme numéro un au numéro trois. Le groupe doit joindre ses forces et ses ressources pour réaliser l'objectif ultime.
- Skis: Les membres du groupe doivent trouver un moyen de se déplacer dans une bande de terre tout en portant une longue table dont chaque pied est attaché par des cordes qui sont tirées par la main. Quand un groupe commence à prendre des décisions dans des directions différentes, ils apprendront rapidement que le fait d'être aligné est essentielle à la réussite de l'équipe.
- Chute de confiance: une véritable expérience de confiance chaque fois que la personne se laisse tomber dans les bras de leurs collègues. La chute de confiance se base sur la force de l'équipe pour soutenir l'individu quand il tombe et lui donner confiance pour tomber.

**2. *Techniques individuelles:*** Le vrai secret de la réussite est d'apprendre à faire l'impossible. Une fois que vous comprenez que ce qui est simplement impossible est possible, tout semble soudainement beaucoup plus facile. Lorsque les participants sont confrontés à ces techniques et les surmontent physiquement, mentalement et émotionnellement, soudainement toute la peur ressentie initialement devient une force qui sert de base pour répondre à des changements personnels et professionnels.

- Briser une planche en bois solide de 2 cm ou un bloc de béton de 5 cm (Wooden Plank breaking). Engagement. Utilisé dans le contexte des croyances limitantes. Casser la table est indépendante de la force physique ou de l'expérience des arts martiaux, mais nécessite 100 % d'engagement et de détermination à vouloir la casser parce que cette planche représente la croyance que la personne a et qui l'empêche de réaliser ce qu'elle veut.
- Briser une flèche ( Arrowbreaking ) : Focus. Quand vous pensez à une flèche sur la gorge, vous pensez probablement à la vulnérabilité, la peur et à la sensibilité. Lorsque ces deux pensées (la pointe de la flèche et la gorge) sont ensemble, la peur surgit en la personne. La façon de surmonter cette crainte est de se centrer sur l'objectif et alors la peur disparaît.
- Marcher sur du verre brisé (Glasswalking ) : Vivre le moment présent. Cette technique est une pratique de pleine conscience dans le moment présent. Il nous enseigne le sens de vivre la vie dans le présent, en pleine conscience et comment nous passons à l'étape suivante pour atteindre notre objectif en se basant sur la croyance positive que nous avons décidé de prendre.

- Marcher sur les braises (Firewalking) : Briser les barrières. Il enseigne une remarquable leçon de notre puissance mentale et l'effet que nos croyances et nos pensées ont sur notre réalité. Il s'agit d'une occasion exceptionnelle pour fermer l'événement, et faire un pas vers le futur.