

Formation expérientielle « Leadership puissant et authentique » Les Fondamentaux – Niveau 1

2 jours à Paris, espacés par une mise en pratique de 4 à 5 semaines

Diriger de façon humaine c'est une question de posture... et cela passe aussi par le corps !

Une voie pour accéder au meilleur de vous-même



Utiliser l'intelligence du corps et de la présence pour trouver l'aisance et **accéder à tout son potentiel cognitif, créatif et relationnel, en toutes situations**. Si vous sentez que vous avez besoin d'aller au-delà des formations cognitives classiques pour dépasser vos limites et opérer au mieux de vous-même, ce séminaire est fait pour vous.

Cet atelier expérientiel offre des démonstrations surprenantes et très vivantes et surtout, des outils simples, précis et accessibles à tous. Elle puise ses sources dans les arts martiaux, les techniques somatiques (*embodiment*), les arts du mouvement et la *mindfulness*.

A qui s'adresse cette formation ?

Pour les dirigeants et managers en responsabilité d'encadrement dans les organisations, les entrepreneurs, et tous ceux qui sont confrontés au challenge de rester authentique et de mobiliser les autres vers des buts élevés à travers des obstacles importants dans des environnements professionnels de plus en plus incertains, complexes et stressants.

Objectifs pédagogiques :

Cet atelier vous propose de **développer votre aisance et votre capacité à mobiliser les autres (leadership) dans les situations professionnelles difficiles**. Et pour cela, de découvrir des pratiques qui transformeront votre façon de gérer votre énergie et de traverser les défis professionnels. Vous progresserez sur les compétences indispensables à tout dirigeant, notamment :

- Comprendre l'impact de sa posture physique et mentale sur la qualité de ses relations et ses capacités de leadership
- Apprendre à mieux utiliser son corps au quotidien dans les situations complexes
- Améliorer sa résilience face au stress et aux contrariétés
- Exprimer ce qui est important avec puissance et sans violence
- Ecouter les autres quel que soit le contexte
- Inclure et mobiliser ceux que vous rencontrez

Vous ressortirez de cette formation d'une journée en ayant :

- Pris du plaisir !
- Appris quelque chose sur vous-même en identifiant les façons d'être et de réagir qui vous limitent
- Expérimenté d'autres façons d'opérer, pour retrouver, même sous pression, une posture et une qualité de présence qui vous redonnent accès à toutes vos ressources
- Et découvert des techniques efficaces et simples pour rester centré sous la pression et dans la complexité, utilisables au quotidien dans le contexte des organisations, et qui feront la différence dans votre travail !



Modalités de travail et formats pédagogiques :

Ce séminaire hautement expérientiel associe :

- Des apports théoriques issus des modèles de développement intégratifs *Leadership Embodiment* et *Being in Movement* développés par Wendy Palmer et Paul Linden à partir des apports croisés de l'aïkido, de la pleine conscience, et mis en pratique dans les organisations depuis plus de 25 ans
- Un nombre important d'exercices corporels individuels, en binômes ou groupe, faisant l'objet d'un débriefing approfondi, permettant de reconstituer comme dans un "simulateur" des situations professionnelles à enjeux (stress, complexité, tensions socio-organisationnelles et conflits, changements longs et répétitifs, re-mobilisation des équipes, etc.).

Connaissances et outils transmis dans cette formation :

- Fondamentaux théoriques de différentes approches intégratives de développement de la posture managériale :
 - *Leadership Embodiment* de Wendy Palmer (Embodiment International)
 - *Etre en Mouvement* de Paul Linden (Columbus Center for Movement Studies),
 - *Somatics* (intelligence somatique) de Richard Strozzi-Heckler (Strozzi Institute)
 - *Focusing* de Eugene Gendlin (Focusing Institute)
- Apports les plus récents des sciences cognitives et de la psychologie sociale sur les mécanismes neuro-biologiques du stress et les fondements de la résilience (recherches universitaires et médicales internationalement validées)
- Pratiques et outils très simples et robustes de recentrage sous la pression (exercices très simples d'ajustement de la posture, de respiration et de détente musculaire, travail de visualisation)
- « Atterrissages » individuels et collectifs très réguliers (à minima toutes les heures) sur les mises en pratique possibles dans la situation professionnelle de chacun.

Apprentissages et savoir-faire développés dans cette formation :

Ce séminaire permet à chaque participant :

- d'identifier finement ce qui se joue pour eux corporellement, émotionnellement, psychiquement et cognitivement dans les situations professionnelles difficiles, ainsi que leur « pattern » (réaction signature) habituel de réponse à ces situations et les limites qui y sont associées
- De développer de façon approfondie de nouvelles ressources psycho-corporelles pour affûter la conscience de ce pattern et pour le reconfigurer dans un mode de réponse plus adapté, à la fois plus efficace (aux plans managérial, relationnel, organisationnel) et plus économe en énergie.

Programme pédagogique détaillé :

Jour 1	Jour 2
<ul style="list-style-type: none">▪ Introduction et recueil des axes de travail prioritaires souhaités▪ Exercices de sensibilisation : « De quoi parle-t-on lorsque l'on parle d'intelligence somatique ? » - changer sa perception et ses leviers dans une situation à enjeux▪ Apports théoriques : les mécanismes neuro-biologiques du stress, les compétences clés de leadership développées en intelligence somatique▪ Exercice : découverte de son pattern réactif sous la pression ; se recentrer face à la pression▪ Exercice : ce qui se joue pour nous dans l'expérience de guider et être guidé (<i>leadership – followership</i>)▪ Exercices et apports théoriques sur la stabilité posturale, la détente et le rapport à l'espace sous la pression▪ Mise en main de pratiques de recentrage clés	<ul style="list-style-type: none">▪ Retour apprenant sur les mises en pratique en intersession▪ Exercice : Observer l'apparition de sa réaction signature au stress de plus en plus tôt et pratiquer le centrage en continu▪ Exercices et apports théoriques sur l'engagement du dirigeant / leader, son timing et son assertivité▪ Exercices et apports théoriques : désengagement et opposition non-conflictuelle▪ Exercices et apports théoriques sur l'intention et son rapport à son impact et à l'usage de son énergie▪ Exercices et apports théoriques sur les alliés et les inspirations▪ Exercices : tests de détente sous la pression▪ Mise en main de pratiques de recentrage avancées

Entre les 2 journées (espacées de 4 à 5 semaines), une mise en pratique en situation professionnelle est vivement encouragée. Les apprentissages qui y sont réalisés sont un matériau clé de travail autour duquel s'articulent les exercices et apports théoriques du jour 2.

Durée, lieu et horaires :

Durée : 7h par jour (14h pour les 2 jours)
Espace Babylone, 91 rue de Sèvres, Paris 6ème
Salle Luxembourg

Une oasis de verdure en plein cœur de Paris !



Horaires : 9h30 précises à 17h30. Accueil café à 9h.
Déjeuner libre (non inclus).

Tarifs :

Entreprise : early bird : 556 HT / tarif plein : 695€ HT

Pro-indépendant (*coach, consultant, formateur*) : early bird : 396 HT / tarif plein : 495€ HT

Organismes caritatifs et associatifs : early bird : 295 TTC / tarif plein : 366€ TTC

Particulier (*non professionnel de l'accompagnement*) : early bird : 295 TTC / tarif plein : 366€ TTC

Tarif groupe ou sessions intra-entreprise : nous consulter

Prise en charge possible au titre de la formation professionnelle : organisme en cours d'enregistrement auprès de la DIRECCTE Ile-de-France.