

# DU LEADERSHIP DU DIRIGEANT A LA PERFORMANCE COLLECTIVE DE L'ENTREPRISE PLEINS POUVOIRS PERSONNELS

par Patricia Nicolas

Acquérir les techniques d'équilibre et d'expansion personnelle indispensables aux fonctions de leader

## FORMATEUR/TRICE

Ex-créatrice d'entreprise d'édition, auteur de l'ouvrage "Un bonnet d'âne sur une tête d'Ange", elle est aujourd'hui formatrice en Relations Humaines, coach et psychothérapeute certifiée.

*« Passionnée par l'humain, devenue maman d'un premier enfant autiste, je décide de me former à la psychothérapie Intégrative. J'ai créé Amacc une méthode créative et active qui associe différents outils pertinents qui permettent d'accompagner finement le dirigeant et ses équipes dans une approche globale et anti stress. Etre bien, travailler mieux ensemble »*

## OBJECTIFS, BENEFICES

Cette formation active et régénère. C'est un sas de ressourcement, un lieu d'apprentissage à l'esprit positif et un starter pour de nouvelles attitudes. Les bénéfices recherchés sont: Développer ses pleins pouvoirs personnels intérieurs: pouvoirs de visualisation, d'anticipation, de réparation, de recentrage, de régulation émotionnelle et pouvoir de la pensée. Acquérir les techniques de ressourcement, d'équilibre et d'expansion personnelle indispensables aux fonctions de dirigeant. Adopter de nouvelles attitudes bénéfiques, sortir des routines limitantes. Savoir se ressourcer et savoir rester aligné. Déployer son plein potentiel. Et impulser un co-développement de qualité Accompagner au mieux ses collaborateurs Faire preuve d'empathie tout en gardant sa vitalité Sortir de problématiques récurrentes : chaque participant partagera un problème, une difficulté inhérente à sa vie professionnelle. Le co-développement et l'accompagnement personnalisé apporteront un regard nouveau et des pistes d'amélioration

## CONTENU, PROGRAMME

Jour 1/ Apprentissage des techniques permettant d'activer le coach intérieur

Accueil. Mise en contact et présentation créative  
Affiner la conscience de soi: Cahier personnel d'attention à soi  
Questionnaire d'introspection. Savoir se poser les bonnes questions  
Adopter un état d'esprit positif. Comprendre l'importance de l'intention.  
Mindfulness, relaxation, recentrage, alignement, errance mentale. Découvrir et pratiquer ces techniques seul et en binôme.  
Temps d'écriture personnelle : «un objectif qui me tient à cœur»  
Visualisation créatrice, auto-hypnose. Découvrir et pratiquer ces approches seul et en petit groupe, les mettre en application avec l'objectif souhaité  
Atelier du soir: Comment alléger le mental avant de dormir et accéder à un sommeil réparateur.

Jour 2/ Co-développement et pratique des techniques essentielles d'accompagnement  
Accueil. Séance de recentrage matinal. Relaxation d'ancrage.  
Rituel créatif du matin: un moment qui dynamise l'ensemble de l'être. Un temps pour soi, pour se diriger dans la bonne direction avec un état d'esprit positif.  
Les affirmations positives. Découvrir et partager ces phrases qui ont du pouvoir.  
Temps d'écriture personnelle «La difficulté professionnelle que je souhaite solutionner». Partage en groupe.  
Comment sortir d'une problématique récurrente, d'une difficulté de

management... Comment manager les difficultés. Chaque participant évoquera une problématique. Vingt minutes d'échange et de pratiques constructives lui seront alors consacrées dans un cercle de co-développement. L'intention étant de laisser émerger des voies d'amélioration et de comprendre comment accompagner au meilleur de soi. Chaque membre du groupe travaillera à être dans les meilleures dispositions intérieures possibles. Des exercices de régulation émotionnelle, de mindfulness, de recentrage, de design thinking favoriseront les pouvoirs individuels et collectifs.

Les techniques du jour 1 seront également proposées dans les moments propices.

Synthèse de la boîte à outils du coach intérieur. Tour de table. Évaluation

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Apprentissage des techniques fondamentales d'expansion, co-développement et accompagnement personnalisé. Travail individuel et collectif. Ateliers, échanges, questionnements et feedbacks constructifs. Mise en pratique et constitution d'une boîte à outils de coach (Patricia NICOLAS transmet sa propre boîte à outils peaufinée au fil de son expérience), regroupant temps d'Alignement, Affirmation positive, Intention, Imagerie mentale, Auto-hypnose, Pensée constructive, Mindfulness, Relaxation anti-stress, Carnet de présence à soi, Régulation émotionnelle, Design thinking.

