

# GESTION DE CRISE

## Leadership et résilience

par Patricia Nicolas

### 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, BENEFCES

Les bénéfices.

Savoir transformer les pépins en pépites, rebondir face à toutes situations, composer au mieux avec sa vulnérabilité, activer sa joie de vivre. Sortir du «yoyo» toute puissance-impuissance en trouvant sa puissance intérieure. Apprendre à effectuer un ingénieux recyclage interne puis externe. Un ajustement créateur d'énergie. Faire grandir les trois piliers du processus de résilience: plus de sécurité intérieure, une meilleure communication, et plus de sens. L'apprentissage proposé est particulièrement profitable aux hypersensibles (l'empathie sans en pâtir) ou hypo-sensible (percevoir et exprimer ses émotions) et à ceux qui souhaitent mieux gérer leur énergie. Le leader résilient diffuse une énergie positive. C'est un modèle inspirant.

### CONTENU, PROGRAMME

Demi-Jour 1/ Se mettre en lien

Mise en place d'un cadre assertif, confiant et sécurisant. Face aux imprévus de la vie et aux difficultés quotidiennes, réfléchissons individuellement puis ensemble aux réactions humaines les plus communes et à leurs conséquences. Découvrir les trois étapes du processus de résilience et comprendre l'ajustement créateur.

Jour 2 et Jour 3 /Les trois étapes du processus de résilience

Faire connaissance avec soi & apprendre à résilier : un parcours en spirale

- 1. Renforcer la sécurité fondamentale intérieure. Première condition indispensable à un possible effet de résilience. La sécurité intérieure est comme un matelas moelleux qui a la capacité d'amortir les chocs. Source originelle de l'estime de soi et de la confiance, nous apprendrons à renforcer cette sécurité basique. Nous apprendrons à faire du passé une force plutôt que de passer en force au présent, détecter, réparer, consolider certains schémas limitants, relire notre histoire de vie de façon constructive, rassurer l'enfant intérieur et favoriser une connexion fluide à soi-même.
- 2. Savoir exprimer ses émotions. Pouvoir se livrer délivrer. Nous expérimenterons: Une écoute active et attentive (tout en sachant garder son centrage et sa pleine énergie), l'expression et la transformation des émotions (nettoyage émotionnel, pratique de la technique

d'expression assertive du DESC). Comprendre l'impact de la pensée sur l'énergie physique.

- 3. Donner du sens et entrer dans un processus créatif libérateur. Comment tirer un enseignement porteur d'expansion à partir des situations difficiles, des relations tendues ou des contrariétés. Comment transformer la réaction liée à un événement déplaisant en une création porteuse d'intérêt pour les autres. Et pour amplifier les effets du vortex d'énergie nous visualiserons le futur avec une pensée positive attractive afin d'éviter aux schémas limitants de se reproduire.

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Ce parcours est actif, rythmé en alternance par des temps d'expression, d'expériences apprenantes et de capsules théoriques appliquées. L'être est sollicité dans sa globalité : Introspection. Carnet de bord. Questions révélatrices. Autodiagnostic. Co-développement. Feedback constructif. Respiration antistress. Ateliers créatifs, participatifs, dessins projectifs. Exercices de nettoyage émotionnel. Auto-hypnose, imagerie mentale. Biographie créative. Totem personnel. Brainstorming. Les sources : Intelligence émotionnelle (Daniel Goleman), Carré de Johari, Technique du DESC, Écoute active, Pleine Présence, La résilience de Boris Cyrulnik, EMDR.

### PRE-REQUIS

Cette formation active, agite, calme, repositionne...C'est un parcours de transformation simple et puissant que j'ai à cœur de guider avec douceur et finesse pour que chacun puisse déployer ce qui lui est possible. La force du co-développement ainsi qu'un cadre sécurisant impulsent une dynamique propice au vortex d'énergie positive. Chacun disposera de techniques probantes pour devenir acteur et co-créateur de son développement personnel pendant et après le séminaire.

