

# LE DIRIGEANT FACE A SES PEURS

## Retrouver élan vital et pouvoir d'action

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, BENEFICES

- Renforcer la capacité d'auto-analyse et la connaissance de soi. Faire un point sur ses forces et faiblesses.
- Développer l'écoute des émotions, des sensations, du ressenti corporel et du dialogue intérieur.
- Comprendre, apprivoiser, réguler la peur et ses différentes manifestations (stress, anxiété...).
- Développer sécurité intérieure, estime, confiance et ancrage en soi
- Activer le processus créatif interne et l'ajustement créateur
- Savoir passer d'un état de peur à un état plus serein. Diriger, manager et accompagner au meilleur de soi

### CONTENU, PROGRAMME

#### Jour 1

Accueil / Présentation animatrice / Tour de table des attentes et présentation créative des participants. Mise en place d'un cadre sécurisant et d'un espace agréable.

#### Développer la présence et la conscience émotionnelle / Atelier créatif

Auto-analyse. Le carré de Johari / Diriger en conscience. Les trois étapes de la maturité émotionnelle

Deux émotions principales, deux états internes. Les manifestations de l'état de peur et de sérénité

API. Attitude Positive Interne, autocompassion

Les incidences de la peur pour soi-même et dans l'entreprise.

#### Mise en lumière des forces personnelles. Développer sécurité et confiance intérieure.

- Relaxation : mise en situation de bien être par l'intermédiaire d'un souvenir agréable*
- Expression du pôle ressource « REFUGE » sécurisant indispensable pour s'immerger ensuite au cœur des peurs. *Photolangage : Création d'un tableau d'images. Expression et partage des émotions.*

#### Expérimenter la méthode TIPI. Plongée au cœur de la peur pour mieux l'apprivoiser.

- Se réassocier à la peur par la pensée/le souvenir et le ressenti
- Sortir la peur hors de soi : exprimer, créer avec un support symbolique et analogique.
- Photolangage.* Expression et partage des émotions

#### Ancrage dans le pôle « Ressources positives » avant de retourner « dans le monde ».

#### Jour 2

Exercice de respiration et de centration.

#### Comprendre les émotions et plus particulièrement la peur.

- Ateliers (ressentir et exprimer les émotions à travers la musique, les images)**
- À quoi servent nos émotions ?
- Le rôle de la peur, ses effets, ses mécanismes physiologiques et ses bénéfices

#### Identifier les différentes origines de la peur parasite, renforcer la sécurité intérieure

Ligne temps. Croyances limitantes, drivers, étiquettes

Modes de pensée : jugement, anticipation, supposition, attente. Prophétie auto-réalisatrice

Renforcer sécurité intérieure, estime, confiance et congruence

#### Apprivoiser la peur. Savoir s'associer et se dissocier de l'état de peur.

#### Passer du pôle "Ressources positives personnelles" au pôle « Peur ».

Dynamisation du processus créatif interne. L'ajustement créateur, un atout pour diriger.

Techniques de régulation émotionnelle : Méthode TIPI, Cohérence cardiaque, exercices corporels.

#### Jour 3 matin

#### Créer un pont vers le futur

- Savoir passer de la peur à l'envie. Visualisation et ancrage.

#### Traverser sa peur – Atelier de fin de formation. Exercice individuel fait en groupe qui acte la fin de la formation et permet un ancrage positif.

Bilan final. Tour de table des participants. Évaluation.

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Expérimenter, ressentir, comprendre, partager et pratiquer. Temps d'auto-analyse et de réflexion en groupe. L'approche globale "Tête-Coeur-Corps" et la méthode TIPI pratiquées pendant la formation sont transposables dans le quotidien. Le déroulement s'ajuste aux participants : cocréation, participation active et codéveloppement sont facilités. Alternance de temps d'expérimentation, de partage et de capsules théoriques. Mise en place d'un cadre sécurisant et bienveillant propice au développement et à la quiétude.

### PRE-REQUIS

Volonté des'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour entirer les meilleurs bénéfices. Aucun savoir-faire créatif n'est nécessaire bienau contraire.