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

- **Savoir identifier et transformer ses peurs**
- **Gagner en sérénité,éviter le burn-out**
- **Apprendre à développer de la confiance**
- **Manager avec le meilleur de Soi**
- **Oser être créatif, pratiquer l'ajustement créateur, qualité indispensable aux fonctions de dirigeant**

CONTENU, PROGRAMME

1ère demi-journée :

Accueil

- Présentation Créative. Mise en application du Cahier de Présence à Soi.
- Qu'est-ce que la peur et ses déclinaisons (tensions,angoisses, stress...)?
- Atelier d'expression Imag'IN : mise en lumière et dynamisation du pôle Ressources, pilier de la sécurité intérieure

2ème demi-journée :

- Respiration/Recentrage 3mn.
- Comment booster le leadership du dirigeant ? Les impacts de la peur
- Atelier Dessin Révélateur permettant d'apprivoiser, de "jouer", de mettre en lumière et de transformer les peurs

3ème demi-journée :

- Accueil.Tour de table
- Mindfulness. Les croyances limitantes, les "étiquettes" à l'origine de certaines peurs
- Exposé puis travail personnel
- Temps d'échange et mis en commun de situations liées à la peur en entreprise
- Exercices de gestion des émotions, gestion du stress

4ème demi-journée :

- Un point sur l'impact de la peur (et de ses dérivés) sur le management
- Les indicateurs et les facteurs d'équilibre personnel. Intégrer un processus de changement
- Synthèse des outils expérimentés pendant les deux journées et d'une pratique simple à ancrer au quotidien

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Méthode dynamique et dynamisante où l'expérimentation sert à la compréhension et au processus de changement.

La formation est en Soi la méthode. Une méthode globale avec des tempos différents pour apprivoiser ses peurs avec une alternance d'expérimentations (jeux, mis en scène...), d'apports théoriques et d'exercices corporelles.
L'expression créative Imag'IN c'est : Ciseau, colle,feuilles, magazines à découper au sol, rires et ambiance agréable.Ce format coloré moins habituel, porte ses fruits en profondeur.Souple dans la forme, l'ossature et l'organisation sont bien réglées.
Les apports théoriques sont issus de l'Analyse Transactionnelle,de la PNL (croyances), de la Voie Toltèque et du Mindfulness.

PRE-REQUIS

Aucun

Forum des 18 et 19 mars 2021 | **2 Jours 9h - 17h** | **900.00 € TTC**