

# LE DIRIGEANT FACE A SES PEURS

## Libérer élan vital et pouvoir d'action

par Patricia NICOLAS

Savoir apprivoiser l'émotion de la peur (et son cortège d'expression : tension, stress, anxiété, irritabilité rigidité, fatigue...) est un puissant atout pour réussir à piloter son entreprise en associant sérénité et performance. C'est également un sésame pour s'expanser. « Rien ne se perd, tout se transforme. »

### FORMATEUR/TRICE

Patricia NICOLAS, formatrice et coach, restaure et développe les ressources et les relations humaines grâce à des outils probants validés au fil de son expérience professionnelle (créatrice d'entreprise d'éditions, psychothérapeute certifiée, auteure, formatrice...) et une habileté au décodage des interactions humaines. Avec « Oasis Management », elle conçoit, plus comme un artisan d'art, des formations créatives, sur mesure, ajustées, à la pédagogie vivante, ou les participants, acteurs et co-créateurs de leur développement pourront également se ressourcer.

### OBJECTIFS, BENEFICES

- Libérer son potentiel personnel et managérial
- Transformer les peurs en ressources créatives : Apprendre à passer rapidement d'un état de peur à un état plus serein
- Diriger avec une vision plus claire
- Savoir acquérir les mécanismes de la connaissance de soi et apprivoiser ses émotions
- Savoir connaître les comportements humains pour mieux manager
- Savoir développer sa capacité à prendre du recul

### CONTENU, PROGRAMME

#### JOUR 1 – MATIN

- Accueil. Présentation du cadre essentiel à la formation. Présentation des participants avec un guidage créatif. Activation du cahier de Présence personnelle
- **Espace créatif... Mise en lumière et expression du pôle Ressources...** Exercices permettant de se ré-associer à un état personnel positif. Création d'un tableau ressources personnel. Prise de parole en public : sentir le leadership naturel. Éclairage des indicateurs de satisfaction personnelle et des sources de motivation. Ce pôle deviendra un ancrage pour affirmer la confiance en soi.

#### JOUR 1 – APRÈS-MIDI

- **Espace créatif... Mise en lumière et expression du pôle peurs (stress, fatigue, irritabilité...)**
- Exercices permettant de se ré-associer à un état de peur. Création d'un tableau personnel. Grâce au Dessin révélateur, la peur va pouvoir s'exprimer en image, puis en mots. Temps de Présentation au groupe et partage.

#### JOUR 2

- Accueil. Mise en lien.
- Reprise de contact avec « le pôle peur » par l'intermédiaire des tableaux réalisés le Jour 1. Éclairage des dessins révélateurs de chacun. Dissociation et prise de recul.
- **Comprendre la peur** : A quoi servent nos émotions ? Quel est le rôle de la peur et ses effets. Identification des paramètres qui engendrent de la peur, notamment au travers des expériences professionnelles des participants.
- Atelier : Transformer la peur, expérimenter des outils pour se ré-associer

rapidement à un état plus serein. **Exercices d'intégration du processus de changement.**

- Comprendre la balance d'équilibre Peurs / Ressources positives. Synthèse et constitution d'une boîte à outils.
- Travail de groupe dynamique de fin de formation. Débriefing

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Expérimenter / ressentir / comprendre : Alternance de temps pratique et théoriques
- Atelier d'expression créative et pratique du dessin révélateur : Travail personnel réalisé en groupe permettant d'expérimenter le ressenti. (Aucun prérequis artistique n'est nécessaire, bien au contraire.)
- Apports théoriques issus de la psychologie positive, de l'Analyse Transactionnelle et de l'intelligence émotionnelle
- Techniques de respiration adaptées à la gestion du stress
- Nombreux temps de partage en groupe, de travail en binôme et de travail individuel

Chaque stagiaire :

- mettra en lumière ses forces et ressources intérieures pour faire face à toute perturbation et optimiser sa confiance en soi,
- repartira avec des techniques de visualisation, de respiration et d'attention à soi permettant de prolonger et d'optimiser l'action de la formation.

