OSER CHANGER

Sortir de ses habitudes, se créer de nouvelles opportunités

FORMATRICE : Rolande KODSI MAIO: Après une carrière de 17 ans comme journaliste puis rédactrice en chef dans différentes radios, en 2005 Rolande Kodsi Maio créé RKM Formations-Coaching.
Sa mission : « Révéler et éclairer les belles parts de l'Humain ». La découverte de l'outil « Elément Humain® » a été fondamentale pour elle puisque cette approche est basée sur l'Estime et la confiance en soi.
L'Elément Humain® est une approche qui permet de réduire les rigidités comportementales et d'augmenter de manière significative l'efficacité du travail en équipe.

OBJECTIFS

· Pratiquer le processus neurologique du changement afin d'obtenir les changements souhaités dans mon quotidien professionnel.
· Appliquer cette méthodologie à un objectif de changement professionnel.
· Identifier comment l'intuition et l'intention peuvent m'aider à innover dans mon métier de dirigeant

PROGRAMME
1ère demi-Journée
Séquence 1 : faire l'inclusion du groupe - « Speed dating » portrait chinois
Séquence 2 : Comment créons-nous notre réalité personnelle ?
- Apport théorique sur la personnalité constituée par 3 aspects : la pensée, les actions, les émotions.
- Atelier : Changer sa pensée.
Séquence 3 Changer de pensée et de paradigme.- Le jeu de la feuille de papier.
Séquence 4 : Comment changeons-nous ?
- Apport théorique comment nous créons-nous des habitudes ? Qu'est-ce qu'une habitude ?
- Atelier en binôme : « Change ! ».
Séquence 5 : Le pouvoir de la pensée. Comment fonctionne notre cerveau ?
- Apport théorique : les 3 cerveaux.
- Apport théorique sur le processus du changement.
- Vidéo : « Stop it ».
- Atelier en binômes : « Stop it ».

2ème demi-Journée
Séquence 6 : Le pouvoir de l'intuition/ La puissance de l'intention.
- Jeu pédagogique en trinômes : les cartes de « la voie de conscience ».
- Visualisation : « Parler à son cœur ».
- Atelier « mon objet du futur ».
- Préparer le J2 : chacun réfléchit à un changement professionnel qu'il souhaite mettre en place.

3ème demi-journée
Séquence 1 : le point du matin.
La moisson du J1, temps de partage et d'ouverture.
Séquence 2 : Connaître l'outil des constellations systémiques.
- Apport théorique sur les 3 principes des constellations.
- Vivre sa constellation systémique sur un exemple de changement.

4ème demi-journée
Séquence 3 Expérimenter les constellations systémiques.
- Vivre sa constellation systémique sur un exemple de changement (suite).
- Clôturer la formation, atelier « les choses se sont bien passées entre nous parce que tu… »

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES
Pendant 2 jours, grâce à la méditation, la visualisation vous allez expérimenter le processus neurologique du changement. Avec les cartes du voyage intérieur et la connexion cœur/ cerveau vous développerez votre intuition. Enfin, grâce aux constellations systémiques vous vivrez par le corps un changement futur concret que vous souhaitez mettre en place.
La formation met en œuvre une pédagogie très complète. Chaque concept est développé autour :
- De jeux pédagogiques.
- D'apports théoriques simples.

- De visualisations.
- D'ateliers non verbaux.
- D'autodiagnostics validés scientifiquement.
- De feed-back des autres participants.

PRE REQUIS : aucun

DUREE : 2 jours – 14 heures

PUBLIC : Dirigeant, cadres et managers.
- Les dirigeants et les collaborateurs qui ont envie de changer et de sortir de leurs habitudes sclérosantes.

- Les dirigeants et les collaborateurs qui n'ont pas peur d'utiliser des outils de développement personnel inhabituels.

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.
Certification de réalisation envoyé à l'issue du stage
Evaluation des acquis à la fin du stage.
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 02/02/2024 par la responsable pédagogique