



## QUAND LA PEUR DEVIENT UN MOTEUR : MANAGER AU MEILLEUR DE SOI

**FORMATRICE : Patricia NICOLAS** après avoir été créatrice d'entreprise d'édition, puis psychothérapeute intégrative, l'accompagnement et la formation auprès des dirigeants d'entreprises et de leurs équipes est devenu mon cœur de métier (Oasis Management). Des centaines de récits vie et d'accompagnements personnalisés ont enrichi ma clarté de perception des potentiels humains et de leurs freins. Entrepreneur dans l'âme, ma vie de mère m'a également apportée de nombreuses pépites en particulier l'accompagnement d'un enfant ayant un TSA. Je me considère plutôt comme artisan d'Art de ma profession. Les formations sont conçues pour être animées, participatives, créatives et favorisent un apprentissage qui prend en compte la globalité de l'être et dynamise. Il s'agit d'un espace de formation, de transformation où chaque participant est amené à prendre en main son propre processus de développement. Ma devise : « Si tu veux un monde meilleur fais-le en toi, autour de toi et il grandira ». CG Jung

### OBJECTIFS

Identifier ses points forts et ses faiblesses de dirigeant.e

Identifier les émotions positives pour développer l'estime de soi

Identifier comment modifier son comportement de dirigeant face à la peur en régulant ses émotions pour mieux décider et manager

### PROGRAMME

#### Première demi-journée :

Affiner la conscience de soi

Comprendre et développer l'intelligence neurosensorielle

#### Deuxième demi-journée :

Mettre en lumière la partie ressources positives de soi.

Plonger dans les émotions agréables.

Découvrir le Matelas Moelleux et le GPS intérieur.

Plonger au cœur des émotions désagréables, les mettre en lumière, les apprivoiser, jouer avec !

#### Troisième demi-journée :

Balade sur la ligne du temps : Les coulisses, les causes de la peur, leurs diverses origines

#### Quatrième demi-journée :

Une vraie boîte à outils à disposition !

Switcher consciemment !

Savoir passer d'un état interne désagréable à un état plus agréable

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Temps d'auto-analyse et de réflexion en groupe. La méthode est pratiquée pendant la formation, elle est ensuite transposable dans le quotidien.

La formation s'ajuste aux participants. Cocréation, participation active et codéveloppement sont facilités.

Ateliers d'expression créative. Technique de Photolangage. Création d'un tableau "Ressources personnelles". Ateliers de créativité en mots.

Alternance d'expérimentation, de partage et de capsules théoriques. Expérimenter, ressentir, comprendre, partager et pratiquer.

Étude de cas concrets vécus en situation d'entreprise.

Pratique de techniques de régulation émotionnelle.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Concepts source : Méthode TIPI, Atelier de photolangage et dessin expressif, Techniques de respiration, Cohérence cardiaque, Visualisation positive, Autocompassion, Gestion des émotions.

**PUBLIC** : Dirigeant, cadre et manager d'équipe

**PREREQUIS** : Aucun.



**DUREE** : 2 jours – 14 heures

### **SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

L'atteinte des objectifs pédagogiques sera évaluée par des échanges collectifs en tour de table, des observations et pratiques en jeux de rôles.

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : Nous contacter à [formation@cjed.net](mailto:formation@cjed.net)

MAJ le 19/04/2023 par la responsable pédagogique