

C'est impossible ? Faisons-le ! Oser le leadership authentique pour être dirigeant autrement



Nelly QUIL : Psycho-praticienne holistique, coach, éveilleuse de conscience, conférencière depuis 20 ans, auteure de « Oser guérir... son corps, son cœur, ses relations, sa sexualité, sa planète... »
Créatrice de la Méthode EPEMS (Equilibre Physique, Emotionnel, Mental et Spirituel), j'active les capacités de transformation, de transmutation de nos lourdeurs en or.
Passionnée depuis toujours par la vie et l'humain, de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

OBJECTIFS

- Identifier mes saboteurs intérieurs qui peuvent interférer avec mon leadership authentique dans l'entreprise.
- Utiliser ses saboteurs intérieurs comme levier de transformation pour mieux gérer ses comportements et ses actions au quotidien.
- Identifier comment permettre au dirigeant de trouver plus d'espace dans son corps, son être, ses pensées/émotions, donc dans sa position entrepreneuriale pour être plus performant.
- Identifier les événements de vie (maladie, séparation, deuil, accident, chômage, burnout...) qui ont générés des perturbations cognitives et émotionnelles et les utiliser comme tremplin d'évolution professionnelle

CONTENU DE LA FORMATION

1ère demi-journée

Identifier les blocages intérieurs des participants à l'aide du schéma l'humain en évolution en lien avec les blessures émotionnelles qui influent sur le leadership authentique.

Exercice d'exploration de la colère qui connecte à sa puissance. Oser la colère pour comprendre la force et la puissance de son corps.

Identifier les répercussions de ses blocages dans ses relations professionnelles.

2ème demi-journée

Echange en plénière sur le sujet des blocages intérieurs.

Travail en petits groupes sur l'Enfant intérieur et ses blessures. Processus guidé d'intériorisation pour la guérison de l'enfant intérieur.

Se libérer de situations perturbatrices qui peuvent intervenir de manière récurrente dans le cadre professionnel.

3ème demi-journée

Aborder et identifier mes jeux de pouvoir (victime, bourreau, sauveur et indifférent) issus de mes propres blessures émotionnelles. Prise de conscience pour impulser une transformation.

Comprendre mon fonctionnement en tant que dirigeant grâce à des jeux de rôle pour travailler sur mes limitations qui me bloquent dans mon quotidien professionnel.

Feedback et météo de chacun.

4ème demi-journée

Travailler à sortir de ses jeux de pouvoir limitatifs à l'aide du schéma de l'humain en évolution et de celui de la maison de l'être (physique, émotionnel, mental et de conscience)

Exercices d'intériorisation et de visualisation de la transformation. Faire appel aux ressources intérieures correspondants aux jeux de pouvoir de chacun.

Pour trouver une liberté d'être et d'action, développer sa créativité et ses capacités professionnelles et personnelles.

Temps d'échange entre participants et focus sur les apprentissages grâce aux interactions pendant la formation : unfinished business (tout ce qu'on n'a pas pu dire à l'autre)

Bilan personnel et professionnel sur les engagements pris pendant la formation

METHODE PEDAGOGIQUE

Je diffuse et enseigne autant par mon être que par la multitude de mes outils provenant d'horizons très variés, donc multi-référentiels (psychothérapeutiques-coaching tels que TCC - Techniques Cognitives Comportementales, psycho-corporels, mini constellations d'entreprise, clown, yoga, peinture, méditation-visualisation de transformation, jeux de rôle...)

PRE REQUIS

Aucun

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

Public visé : Tout dirigeant d'entreprise

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 faite en ligne.

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

MAJ le 15/04/2026 par la responsable pédagogique