

Passer de l'ombre à la lumière pour manager avec l'énergie du cœur



Patrice FOSSET : Après 30 années d'accompagnement de dirigeants et de leurs organisations (diagnostics organisationnels, gestion de situation de crise, formation au management, coachings...), j'enseigne maintenant l'analyse transactionnelle et je supervise des professionnels. Mon ambition : permettre à chacun de trouver le juste équilibre entre les besoins des personnes et les contraintes de l'organisation dans laquelle elles travaillent, afin que chacun trouve sa place dans le respect des valeurs humaines.

OBJECTIFS

- Répertorier les différentes utilisations possibles de la notion d'énergie selon le modèle du médecin américain Éric Berne
- Identifier mes énergie masculines et féminines et comment elles s'expriment dans mon quotidien de dirigeant.e
- Différencier l'intention de l'objectif afin d'améliorer mon management au quotidien
- Identifier les freins énergétiques qui bloquent ou ralentissent mes actions
- Reconnaître que les zones d'ombre sont des sources potentielles d'énergie pour réussir ses projets personnels et professionnels

CONTENU DE LA FORMATION

Première demi-journée :

Constituer la dynamique du groupe
Intégrer les notions d'ombre et de lumière (au sens de Carl Jung)
Intégrer les notions d'énergie (libre, liés, déliée) au sens d'Eric Berne
Explorer la dynamique de construction du masque social

Deuxième demi-journée :

Explorer l'ombre : quelles sont les énergies bloquées (liées)
Identifier la façon dont les énergies sont bloquées dans les actes du management quotidien
Apprivoiser notre ombre

Troisième demi-journée :

Identifier les ressources qui se « cachent » dans notre ombre
Les processus de transformation de l'ombre à la lumière

Quatrième demi-journée :

Accueillir la partie « lumière » en nous
Comment la « lumière » se manifeste-t-elle dans le quotidien quand nous mobilisons nos ressources
Transférer les ressources dans les zones de difficultés pour passer de l'ombre à la lumière
Inventorier les domaines de transformation : quoi changer maintenant et comment

METHODE PEDAGOGIQUE

Pendant ces 2 jours et demi, vous serez stimulés à réfléchir sur vos axes de progrès, vos fragilités et vous fixerez des objectifs de changement. Vous pourrez faire votre auto-analyse à partir d'apports théoriques sur le concept d'énergie. En ateliers (petits groupes ou grand groupe), vous explorez via de nombreux exercices d'application la manière de passer des freins (rationnels, émotionnels, comportementaux) à des ressources pour libérer vos énergies. Vous poserez des actes de changement et listerez les actions concrètes que vous pourrez mettre à l'œuvre dans votre quotidien de dirigeant.

PRE REQUIS

Aucun

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : 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 fait en ligne.

La mesure de l'atteinte des objectifs sera réalisée tout au long de la formation via des Exercices pratiques, des jeux de rôles, des expérimentations, des analyses de cas concrets amenés par les participants, un Quiz final.

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

MAJ le 12/04/2026 par la responsable pédagogique