

Les 7 clés du conseil des sages



Ariane DUPUY : J'accompagne les dirigeants, les entrepreneurs et les collectifs à retrouver une posture plus stable, plus juste et plus incarnée dans leur manière d'être, de décider et d'entrer en relation.

Mon approche relie le corps, l'énergie, les émotions et la conscience. Elle s'appuie sur une démarche expérientielle qui associe le mouvement, l'intelligence collective, les outils psycho-énergétiques et la conduite du changement. J'aide ainsi chacun à clarifier sa place, sa voix, sa vision et sa façon d'agir avec plus de conscience dans le monde.

OBJECTIFS

Analyser leurs freins, leurs ressources et leurs forces intérieures afin de mieux se connaître et se positionner

Développer une stabilité émotionnelle et relationnelle adaptée aux situations professionnelles

Expliquer l'impact des automatismes, des peurs et de l'ego sur leur posture et leurs prises de décision

Expérimenter et intégrer les 7 clés d'alignement pour harmoniser corps, émotions, pensées, parole et actions

Utiliser et adapter l'outil du Conseil des Sages pour analyser, prendre du recul et orienter leurs projets et problématiques du quotidien

CONTENU DE LA FORMATION

1ère demi-journée :

1. Clé 1 : L'ancrage

Chakra racine - sécurité, stabilité, légitimité

- comprendre les mécanismes d'insécurité, de peur de manquer
- identifier ce qui soutient ou affaiblit l'énergie vitale
- renforcer la présence, l'ancrage et le sentiment de légitimité

2. Clé 2 : Le centrage

Chakra sacré - relation, émotions, souveraineté

- mieux comprendre son rapport aux émotions et à la relation
- repérer les liens de dépendance, les loyautés, les attachements et les dynamiques relationnelles usantes
- développer une souveraineté relationnelle plus claire

2ème demi-journée :

3. Clé 3 : La puissance de la joie

Chakra solaire - confiance, audace, élan créateur

- identifier ce qui freine l'action, la confiance et la capacité à décider
- sortir des schémas d'impuissance, d'autocritique ou de suradaptation
- réveiller l'élan créateur, la joie, l'humour et la mise en mouvement

4. Clé 4 : Le pouvoir de la gratitude

Chakra cœur - lien, amour, ouverture

- explorer les blessures affectives et les attentes relationnelles
- comprendre les dynamiques du donner-recevoir
- découvrir les 5 langages de l'amour comme grille de lecture relationnelle

3ème demi-journée :

5. Clé 5 : La puissance de l'intention

Chakra gorge - expression, vérité, parole juste

- clarifier ce qui est retenu, non-dit ou autocensuré
- comprendre le pouvoir créateur des mots, de l'intention
- développer une communication plus claire, plus responsable

6. Clé 6 : L'intuition

Chakra du troisième œil - vision, discernement, lucidité

- développer l'écoute subtile, le discernement
- faire de la place à l'intuition dans le processus décisionnel
- clarifier sa vision, sa direction et ce qui fait sens

4ème demi-journée :

7. Clé 7 : La connexion

Chakra couronne - sens, reliance, alignement profond, inspiration

- prendre de la hauteur sur son parcours et ses choix
- sortir de l'isolement intérieur et de l'hypermentalisation
- renforcer le sentiment d'unité, de cohérence et de paix

8. Le Conseil des Sages

Un outil d'alignement, de recul et de décision : ton CODIR intérieur

- identifier une situation ou une problématique concrète à éclairer
- faire émerger les ressources, conseils, points de vigilance et leviers d'action
- repartir avec une décision, un axe de clarification ou un plan d'action

9. Intégration, célébration et clôture

- temps de synthèse
- ancrage des prises de conscience
- rituel de clôture

METHODE PEDAGOGIQUE

La formation repose sur une pédagogie expérientielle, corporelle et réflexive.

Chaque séquence articule :

- des apports théoriques
- des pratiques guidées de recentrage et de visualisation
- des exercices corporels et de mise en mouvement
- des temps d'écriture et d'expression créative
- des mises en situation, jeux de rôle et partages en binômes ou en groupe

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.

L'atteinte des objectifs pédagogiques sera évaluée par des échanges collectifs en cercle de paroles, des observations et pratiques en jeux de rôles, des retours d'expériences écrits sur vos carnets de voyages."

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

MAJ le 15/04/2026 par la responsable pédagogique