



DESAMORCER LES BOMBES EMOTIONNELLES ... et découvrir ce qui s'y cache

FORMATEURS : DIDELLOT Sébastien : Après un parcours de pilote de Motocross au niveau national, Sébastien se passionne pour les capacités étonnantes de guérison et de développement du corps humain. Il débute alors un parcours atypique. En parallèle à des études de Kinésithérapeute puis d'Ostéopathie et de Microkinésithérapeute, Sébastien suit un enseignement sous forme de tutorat, pendant 8 ans auprès de Maîtres de traditions orientales. En 2015, il est recruté par Grenoble Ecole de Management sur cette approche singulière, ainsi que sur son expertise des « softs skills » qu'il aime à rendre simple et pragmatique. Accompagné d'Enseignants-chercheurs et au contact de nombreuses organisations, il avance pas à pas sur ce chemin de l'« organisation vue comme un organisme vivant », où, chacun, dans sa différence et son savoir-faire, devient une richesse pour l'ensemble. Mais comment mettre en œuvre les mécanismes de déblocage Ostéopathique à l'échelle d'une organisation. C'est cette aventure que Sébastien vous propose de partager aujourd'hui.

OBJECTIFS

- Reconnaître l'impact des émotions sur les décisions, les relations et la posture de dirigeant
- Identifier ses déclencheurs émotionnels et appliquer des méthodes de prévention et de régulation personnelle pour améliorer les relations professionnelles au sein de son entreprise
- Expérimenter des techniques pour adapter sa communication et son attitude relationnelle en situation émotionnellement chargée
- Initier une démarche réflexive continue dans sa posture de dirigeant.

PROGRAMME :

Jour 1 : matinée

Découvrir les principes de l'ostéopathie et comprendre l'origine des émotions

Eléments clés : Comprendre comment fonctionne un être humain selon cette approche de l'ostéopathie / Identifier les origines des « blocages » et des émotions chez un être humain / Découvrir ce qu'est une émotion, sa richesse... et ce qu'elle n'est pas / Comprendre comment désamorcer une bombe émotionnelle et mettre en œuvre les 3 étapes de la méthode proposée / Identifier la place de l'attention dans ce processus / Rencontrer ses émotions

Jour 1 - Après-midi

Bienveillance et autres malentendus

Eléments clés : Faire le parallèle entre un être humain et une organisation vivante grâce aux travaux de l'institut Présencing du M.I.T / Identifier les conséquences individuelles et collectives des bombes émotionnelles / Découvrir une vision radicale de la bienveillance, porter un autre regard sur l'empathie et la sensibilité, le verbal et non verbal / Expérimenter le pouvoir de la reconnaissance / Traiter des situations vécues

Jour 2 – Matinée

Désamorcer les bombes émotionnelles, mode d'emploi

Eléments clés : Identifier les automatismes réactionnels face à des tensions émotionnelles et les traiter / Comprendre et identifier les informations mises à jour par le traitement des émotions / Identifier le socle cognitif d'un individu ou d'une situation (que se passe-t-il pour de vrai !) / Mettre en œuvre de vraies questions /

Jour 2 - Après-midi

Pratique, pratique, pratique... et un peu plus

Eléments clés : Développer le guidage non directif / Rencontrer un être humain et Apprendre de chaque rencontre / Traiter des situations vécues / Expérimenter les acquis techniques avec les situations des apprenants et développer un regard didactique afin d'extraire les informations et pistes d'évolutions.

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES :

ETAPE

Un cadre en 4 points : Simplicité, Rien à réussir, Oser découvrir, Humour (car trop sérieux n'est pas très sérieux)
Une pédagogie en 3 temps : Expérimentation, Partage puis Apports
Traitement des situations vécues par les participants
Nombreux ateliers en sous-groupes tournants (de 2 à 4 participants)
Activités décalés Vraiment décalées 😊

DUREE : 2 JOURS – 14 HEURES

PREREQUIS : Aucun

PUBLIC : Tout public en situation de management ou de développement de projet

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.

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

MAJ le 19/06/2025 par la responsable pédagogique