

Se Re-sourcer, mode d'emploi



Sébastien DIDELOT : 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. De cette aventure, il développe une expérience particulière de l'Humain et du vivant qu'il approfondit, au service de ses patients. C'est aussi le moment où il commence à s'intéresser aux fonctionnements de Teams sportifs puis d'organisation dans lesquelles il intervient. Sébastien est interpellé par les causes et conséquences des blocages en organisation, comparables à celles que vit un être humain ... mais à une autre échelle.

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

- Identifier les différentes ressources d'un humain, leur développement, leur épuisement
- Définir la place de l'attention dans la récupération et la performance
- Analyser l'importance des variations de rythme et ses applications aussi bien à l'individu qu'au collectif
- Appliquer des outils et techniques de ressourcement et de récupération

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 Après midi

Titre : Un être humain, comment ça marche ? La science du corps

Éléments clés :

Comprendre votre énergie pour la piloter : comment elle se construit, comment elle s'épuise

Les 4 principes de l'ostéopathie : une autre lecture du vivant et de votre santé

L'attention comme levier de récupération et de performance

Lire les signaux physiques et psychiques de votre corps avant qu'ils deviennent des signaux d'alarme

Mettre en œuvre des techniques de ressourcement attentionnel et comprendre leurs liens avec les ressources physiques et mentales

Jour 2 Matin

Titre : Préservez votre Vibes ... et éviter la D-motivation

Éléments clés :

Identifier les apports de la tradition de la Médecine Chinoise à notre santé : la force du Qi Gong

Comprendre l'intelligence des rythmes

Le souffle : l'outil le plus puissant que vous possédez déjà

Préserver votre Vibes (le Quoi) et éviter la D-motivation

Au-delà de la pyramide, les synergies constructives ou destructives

Jour 2 Après midi

Titre : La force du lien

Éléments clés :

La digestion des émotions et leurs intégrations dans notre énergie

Empathie, sensibilité : les démêler pour ne plus en être prisonnier

Identifier ses espaces et moments ressources

Construire sa programmation personnelle

Jour 3 Matin

Titre : Accompagner sans s'épuiser : en finir avec l'écoute et l'empathie

Éléments clés :

Complément sur le Qi Gong et le souffle

En finir avec l'écoute et l'empathie : recharger ses ressources relationnelles et accompagner ses collaborateurs sans s'épuiser.

Reconnaissance : le carburant relationnel que l'on sous-estime

Poser de vraies questions

Mise en pratique sur les situations réelles des participants

Validation des apprentissages (QCM)

Conclusion

METHODE PEDAGOGIQUE

2 jours d'aventures à la rencontre de Soi, de l'autre et du monde où nous alternerons expériences et partages dans un cadre en 4 points :

- ✓ Simple
- ✓ Rien à réussir
- ✓ Oser le pas de côté
- ✓ Sans se prendre la tête : « Trop sérieux n'est pas très sérieux »

Certaines séquences pourront se faire en extérieur (en fonction de la météo ☐). Mes plus pédagogiques : Authenticité et écoute

PRE REQUIS

Aucun

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Les dirigeants et managers qui souhaitent vivre dans « un monde plus simple et plus vivant »

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.

Évaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

QCM & Fiche de synthèse personnelle

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

MAJ le 15/04/2026 par la responsable pédagogique