

UNIVERSITÉ DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (UDP)

9^e édition
Du 7 au 9 octobre 2026

INSCRIPTIONS

formation.cjd.net/udp

INFORMATIONS

formation@cjd.net



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION



INTRODUCTION



Les formations en développement personnel permettent aux JD d'apprendre à mieux se connaître et à vivre leur métier de dirigeant.e avec plus de sérénité. Elles sont ouvertes à toutes et tous mais certaines présentent un contenu qui s'adresse à un public aguerri, qui a l'habitude de travailler sur soi.

Nous vous recommandons de suivre les légendes **SOLEIL** afin de vous protéger d'une situation émotionnelle complexe.

Ces formations s'appuient parfois sur des éléments qui ne présentent pas de fondement scientifique et c'est pourquoi nous encourageons les JD qui suivent ces formations à garder une prise de recul quant aux outils et un certain esprit critique vis-à-vis du contenu.

Nos formateurs et formatrices sont tenus de respecter les valeurs du CJD et l'intégrité des JD en proposant un cadre de formation sain et sécurisant. Vous avez la possibilité de nous faire remonter toute situation que vous jugez inappropriée via le questionnaire d'évaluation ETAPE envoyé en fin de formation.

Nous vous souhaitons une belle formation,

La direction.

Légende : Du fait de leurs méthodes ou leurs apprentissages, les formations en développement personnel peuvent parfois avoir un impact assez puissant sur l'état émotionnel de l'apprenant. C'est pourquoi nous vous recommandons de suivre notre indicateur « soleil » pour vous orienter au mieux et vous garantir la meilleure expérience de formation :



S'OUVRIR, SE DÉVOILER EN DOUCEUR !

Cette formation est accessible au plus grand nombre. Idéal si vous avez peu ou pas d'expérience en développement personnel et que vous souhaitez commencer en douceur.



REPENSER SA RELATION À SOI !

Cette formation s'adresse à un public ayant déjà participé à des formations en développement personnel ou à des débutants qui sont dans un état émotionnel considéré comme stable et ouverts à découvrir de nouvelles formes de pédagogie, sans peur de se faire bousculer et d'aller chercher de nouvelles clés pour révéler leur authenticité.



TRAVAILLER EN PROFONDEUR !

Cette formation s'adresse à un public aguerri aux méthodes et enseignements du développement personnel. Il est impératif d'avoir déjà fait un travail sur soi et d'être dans un état émotionnel considéré comme stable pour suivre cette formation.

MODALITÉS



TARIFS

PÉDAGOGIE

730€ HT/ **876€ TTC**

HÉBERGEMENT

Village Vacances L'Escandille - 931 route de la sure - 38880 Autrans Méaudre en Vercors

Hébergement twin : 420€ HT/ 504€ TTC

Hébergement single (option limitée) : 500€ HT / 600€ TTC

TOTAL

Total twin : 1150€ HT/ 1380€ TTC

Total single : 1230€ HT/ 1476€ TTC

MOYENS DE PAIEMENT

CB ou **SEPA**

SEPA : le prélèvement aura lieu 45 jours avant la formation sur le mandat signé, le SEPA n'est possible que si tu t'inscris au moins 1 mois avant la formation.

Tu recevras une facture d'acompte dès ton inscription si tu paies en CB ou 15 jours après ton prélèvement si tu choisis le SEPA

INFOS GARES ET NAVETTES



Navettes au départ de 2 gares :
GRENOBLE - LYON PART-DIEU

horaires en attente

ÉVÈNEMENT

LE LIEU : L'ESCANDILLE AUTRANS DANS LE VERCORS



Crédit photos @Gilles Piel



Espace bien-être
avec une piscine chauffée
disponible sur réservation

MERCREDI 7 OCTOBRE

- Dès 11h00** Accueil - Réception
Bagagerie - Salle Choranche
Remise des clés avant 14h ou après 19h
- 12h00 - 14h00** Déjeuner - Restaurant
- 14h00 - 15h00** Plénière d'ouverture - Salle Vercors
- 15h00 - 19h00** Parcours & pause permanente
de 15h30 à 18h30 - Grand Salon
- 19h30 - 21h00** Dîner - Restaurant
- 21h00 - 23h00** Expérience méditative - Salle Vercors

JEUDI 8 OCTOBRE

- 7h00 - 9h00** Petit déjeuner - Restaurant
- 8h30 - 12h00** Parcours & pause permanente
de 9h30 à 12h00 - Grand Salon
- 12h00 - 14h00** Déjeuner - Restaurant
- 14h00 - 19h00** Parcours & pause permanente
de 14h30 à 18h30 - Grand Salon
- 19h30 - 21h00** Dîner - Restaurant
- 21h00 - 23h00** Animation karaoké - Grand Salon

VENDREDI 9 OCTOBRE

- 7h00 - 8h30** Petit déjeuner - Restaurant
- Avant 9h00** Check-out - Réception
Bagagerie - Salle Choranche
- 8h30 - 12h30** Parcours & pause permanente
de 9h00 à 12h00 - Grand Salon
- 13h00 - 14h00** Déjeuner - Panier repas



SOMMAIRE

Clique sur une formation pour accéder à sa fiche

LEADERSHIP ET PUISSANCE

Vincent AVANZI La voie des leaders magnétiques : devenir un leader influent, impactant et inspirant en harmonie avec le vivant



ÊTRE PLEINEMENT SOI

Sabine BAZILLIO Ayez l'Audace d'aligner vos Actes à votre Âme !



Céline CADO Parcours Big bang, deviens qui tu es



Rinna ELHADAD Le dirigeant authentique : choisir pleinement sa posture



NEW

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



Olivier RAURICH Libérer l'Énergie vitale des dirigeants par la pleine conscience et le QI GONG XPEO



NEW

PUISSANCE ET SUCCÈS

Sébastien DIDELOT Se Re-Sourcer : Mode d'emploi



Ariane DUPUY Le conseil des sages - Les 7 clés d'alignement



Sylviane RETUERTA Le quantum du Succès



ÉMOTIONS ET STRESS

Sylvie GERBAULT Libération et transmutation des émotions perturbatrices



SE LIBÉRER DE SES CHAINES

Lydia PETETIN Transmutez vos blessures en trésor



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



Sophie SAPIN Arrête de travailler : Œuvre !



NEW

LA VOIE DES LEADERS MAGNÉTIQUES : DEVENIR UN LEADER INFLUENT, IMPACTANT ET INSPIRANT EN HARMONIE AVEC LE VIVANT



par Vincent
AVANZI

DURÉE 16H30



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

« Quand on réveille son âme de leader, elle ne vous laisse plus dormir ! ». Voilà la promesse de ce voyage transformationnel. Enchanter l'avenir et engager ses équipes avec un leadership magnétique, poétique, pragmatique et authentique. Venez mettre votre singularité au service de l'Humanité, à l'intérieur et/ou à l'extérieur de votre entité. Un focus particulier sera fait sur le modèle H4 pour devenir des leaders complets, à la fois des rêveurs, meneurs et orateurs :

1. Héritage (affirmer sa singularité)
2. Humanité (incarner son histoire)
3. Horizon (inspirer une vision « poétique »)
4. Harmonie (œuvrer avec sens et impact).

Un retour à l'essentiel et un modèle qui vous accompagneront tout le reste de votre vie de dirigeant.e. Clairement un avant et un après.
Notation : 4.8/5 les années passées.



OBJECTIFS

- Identifier ses caractéristiques distinctives en tant que leader et élaborer un positionnement de leadership singulier intégrant une contribution sociétale explicite.
- Évaluer ses pratiques actuelles de leadership et mettre en œuvre des comportements intégrant des dimensions pragmatiques, relationnelles et authentiques dans des situations professionnelles.
- Concevoir et mettre en œuvre des actions managériales favorisant l'engagement et l'optimisme des équipes, mesurables par des indicateurs de mobilisation collective.
- Structurer et réaliser une prise de parole en public en mobilisant des techniques d'éloquence, évaluée selon des critères d'impact, de clarté et d'engagement de l'audience.
- Rédiger un récit professionnel structuré en utilisant des techniques de storytelling, évalué selon sa capacité à susciter l'adhésion et l'émotion de l'audience.



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout dirigeant d'entreprise

Programme

JOUR 1 • Après-midi

Trouver sa singularité et la mettre au service d'une destinée

- Discours poétique de bienvenue
- Trouver son « point Génial »
- Faire un bilan de soi et trouver sa voie
- Bâtir son leadership sur ses propres talents

JOUR 2 • Matinée

Mettre de la poésie dans ses récits et son leadership

- Comment la poésie peut être utile ou vitale en entreprise ?
- Éveiller sa créativité et illimiter son avenir
- L'art de la punchline via le monde des Haikus
- Les Pratiques Poétiques : Définir son manifeste poétique

Vincent AVANZI est un Chief Poetic Officer, conférencier - poète au service du vivant, plume de dirigeants et coach et leadership.

Il est le fondateur de La Plume du Futur et du collectif de poètes d'entreprises qui réenchante les organisations appelé « Les Poétiseurs ». Globe-trotter passionné de poésie et ancien manager chez Microsoft, il est l'auteur de 10 ouvrages dont « Trouver son Point Génial » (Hachette) et « La poésie sauvera le monde et nous sommes tous des poètes » (Odyssee Humaine). Il a développé il y a dix ans en tant que pionnier le concept de « leadership poétique en entreprise », convaincu la poésie était un outil fantastique pour libérer les talents, engager les équipes et sublimer l'avenir.

Il délivre des discours poétiques inspirants lors de conventions internationales et anime des conférences expérientielles intitulées « Réengagez vos équipes, Réenchantez l'avenir » pour rallumer la flamme de l'engagement et redonner un élan de prospérité durable dans les organisations, en harmonie avec le vivant. Plus de 500 interventions à date en France et à travers le monde.

JOUR 2 • Après-midi

Le modèle H4 des Leaders Magnétiques

- Mission « Un Possible » : Devenir un #LEAD
- Les 4H des Leaders Magnétiques : Héritage, Humanité, Horizon, Harmonie
- De sa mission de vie à son « discours signature de leader »
- Définir son narratif pour inscrire sa vision dans l'avenir

JOUR 3 • Matinée

Devenir un Aura-teur puissant

- Trouver ses mots pour réenchantez le monde
- Écrire et partager son discours signature de leader
- Passer du leader éclairé au leader éclairé
- Alignement : soi, son entreprise et le monde
- Les engagements des leaders de demain

Méthode et outils pédagogiques

1. Modèle H4 du leadership magnétique pour élever sa posture et incarner ses discours
2. Méthode du « Point Génial » pour trouver sa voie (livre Trouver son Point Génial)
3. Les Pratiques Poétiques en entreprise pour rédiger une vision poétique
4. Exercices de Psychologie Positive pour bâtir l'avenir sur ses talents
5. Exemples de discours inspirants et debrief personnalisé et en collectif
6. La puissance du rêve et le pouvoir des mots pour se projeter vers l'avenir
7. Exercices de créativité, d'audace, de libération et d'élévation avec sa raison d'être
8. La matrice des « Objectifs de Développement Durable » de l'ONU comme défis essentiels

Prérequis

Aucun

*Les 4 E : Émerveillement (Se découvrir soi dans ses richesses), Epanouissement (Devenir soi dans sa plus belle version), Engagement (Servir la société dans une noble mission), Enchantement (Bien vivre ensemble dans un monde réenchantez en harmonie où chacun est dans sa zone de talents)

☀️☀️ AYEZ L'AUDACE D'ALIGNER VOS ACTES À VOTRE ÂME !

DURÉE 16H30



par Sabine
BAZILLIO



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

Et si votre priorité n'était plus votre agenda, mais vous-même ? » Je vous invite à venir au cœur du cœur de votre être; à la croisée de l'horizontal (comment je me comporte dans ma famille humaine, mon entreprise, mon présent) et du vertical (d'où je viens, ce que je suis venu semer pour aujourd'hui et demain). Vous portez en vous vos racines, vos ancêtres, leurs forces et leurs blessures. Vos potentiels sont colorés de vos croyances, vos expériences et de votre éducation. Le jeu l'Audace de l'Âme servira d'intermédiaire pour dévoiler les parties cachées de votre essence, au travers d'expériences simples et ludiques, à la fois méditatives et énergétiques. J'utilise ma méthode ANNA pour vous accompagner vers le « lâcher prise » à la découverte de votre être car « Diriger, c'est oser être soi ».



OBJECTIFS

- **ESSENCE** : Apprendre à identifier ce qui me rend vivant et performant en tant que dirigeant.e
- **DISCERNEMENT** : Apprendre à identifier mes héritages afin de choisir ce que je souhaite transmettre à mon tour, dans mon entreprise et à mes clients
- **RAYONNEMENT** : Apprendre à explorer mes zones d'ombre pour améliorer mon efficacité relationnelle et managériale
- **COHÉRENCE** : Retrouver le fil de ma vibration pour être aligné entre ce que je pense, ce que je ressens et ce que je fais



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout.e dirigeant.e d'entreprise prêt.e à « oser être soi »

Programme

JOUR 1 • Après-midi

Ancrage et exploration des ressources (ANNA - Ancrage)
Repérage, avec différents outils, des situations passées d'énergie optimales de votre vie

- Co-créations pour offrir en spectacle ce qui vous anime en profondeur
- Co-création de l'arbre des âmes — fresque collective où chaque participant prend sa place et où se révèle subtilement l'inconscient & l'inexploré de chacun.

JOUR 2 • Matin

Croyances, Héritages et Vision (ANNA - Nettoyage)

Nous irons explorer les conditions de votre propre émergence en quête de votre part d'être qui a besoin d'apparaître : le pas-sage du masque du faire au cœur de l'être.

JOUR 2 • Après-midi

Croyances, Héritages et Vision - Suite (ANNA - Nidification)

Identifier les contraintes et ressources de votre parcours fondateur, avec des exercices de respiration structurée (cohérence cardiaque), de visualisation, et d'expression picturale des représentations émergées. Identification des croyances héritées utiles versus limitantes.

Depuis plus de 20 ans, j'ouvre des espaces où des femmes et des hommes apprennent à œuvrer en cohérence avec eux-mêmes.

Mon moteur ? La conviction que chacun porte une créativité capable de transcender ses freins et ses automatismes pour offrir sa contribution unique au monde.

Mon inspiration ? Les peuples racines et leur sagesse ancestrale, la nature et ses lois universelles, le monde animal.

Gestalt-thérapeute et autrice, je développe un espace dédié au développement personnel et à la psychothérapie dès 2011. En 2017, je crée le jeu oracle « L'Audace de l'Âme » (dont la nouvelle édition sort en 2026), suivi d'un conte illustré « Le Poisson Sorti du Calendrier » le 1^{er} avril 2021. Ces 2 créations singulières invitent l'une et l'autre, par le biais d'images symboles et de textes épurés, à se relier à son essence.

2026 signera ma 8^e participation à l'UDP, où j'assiste avec enthousiasme chaque année à ces bascules, ces déclis, ces métamorphoses : des graines pleines de promesse qui germent et qui continueront à faire croître chaque entrepreneur, tant sur le plan personnel que professionnel !

JOUR 3 • Matin

Projection, Plan d'action et Clôture (ANNA - Action)

- Définir sa contribution idéale en tant que dirigeant, depuis son être.
- Formaliser un premier pas d'action aligné
- Renforcer la cohérence valeurs-action du dirigeant
- Rituel de clôture marquant le passage de l'exploration à l'engagement

Méthode et outils pédagogiques

Cette formation s'appuie de en accompagnement individuel et de groupe, cette formation s'appuie sur la Gestalt (Regard Systémique), la Psychanalyse Jungienne (Archétypes ...) et la Psychologie Transgénérationnelle (Héritage, loyauté ...). Cette formation s'appuie sur 20 années d'expérience en Gestalt (Regard systémique), Psychanalyse Jungienne et Psychologie transgénérationnelle.

Le parcours combine l'utilisation du jeu l'Audace de l'Âme et la méthode ANNA :

- **ANCORAGE** : Revenir à soi. Prendre racine dans le présent.
- **NETTOYAGE** : Revisiter croyances et peurs. Laisser partir ce qui est devenu caduc.
- **NIDIFICATION** : Accéder à ses ressources propres. Activer sa sagesse intérieure.
- **ACTION** : Repartir avec un premier pas concret et aligné.

J'utilise tout au long du parcours la respiration psycho-énergétique, la méditation, la marche en conscience et la pleine présence (dans la nature), la visualisation, la projection avec le tirage de cartes (en solo et duo), l'expression artistique (fresque, peinture, poésie, théâtre) et le tableau de vision (vision board). J'utilise tout au long du parcours la respiration psycho-énergétique, la méditation, la marche en conscience et la pleine présence (dans la nature), la visualisation, la projection avec le tirage de cartes (en solo et duo), l'expression artistique (fresque, peinture, poésie, théâtre) et le tableau de vision (vision board)

Commentaires de la formatrice

Être prêt.e à faire un pas de côté — Se regarder avec curiosité plutôt qu'avec jugement — Avoir déjà entrepris une démarche de connaissance de soi — Avoir le goût de progresser dans sa relation à soi-même et à autrui.

Prérequis

Aucun

PARCOURS BIG BANG, DEVIENS QUI TU ES

DURÉE 16H30



par Céline
CADO



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

Vous avez déjà eu peur de grandir, de monter en compétences et libérer votre plein potentiel ? Vous vous êtes déjà posé la question de savoir si la place qui est la vôtre est la bonne ? Le parcours Big bang c'est un pas de plus vers l'incarnation. C'est un pas vers soi pour une humanité responsable et durable. Ce parcours accompagne des leaders depuis 8 ans à se reconnecter à eux et trouver leur juste place. Vous êtes à la fois votre meilleur ami et votre pire ennemi, vous allez apprendre à les aimer. N'ayez pas peur, vous êtes au bon endroit !



OBJECTIFS

- Cartographier ma relation à l'entreprise afin de me repositionner en confiance dans mon rôle de dirigeant.e
- Analyser les relations avec les parties prenantes de mon entreprise (collaborateurs, clients fournisseurs) afin d'identifier les schémas toxiques grâce au triangle dramatique
- Identifier les systèmes visibles et invisibles qui composent mon organisation grâce aux constellations systémiques
- Améliorer sa compétence de prise de décision grâce à l'expérimentation de l'hypnose
- Identifier ses peurs et ses croyances limitantes et comment elles nous parasitent en tant que dirigeant.e



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui ont un choix fort à faire et qui ont besoin d'éclaircir leur vision pour faire le bon choix
- Les dirigeants qui ont envie de regarder leurs problématiques professionnelles sous un angle nouveau pour trouver des solutions
- Les dirigeants qui ont envie de reconnecter avec leurs rêves d'enfant

Programme

JOUR 1 • Après-midi

Etat des lieux : d'où je viens ?

- Revisiter son chemin personnel et entrepreneurial
- Revisiter ses rêves d'enfant
- Faire le point sur nos objectifs de vie pour identifier ce qu'il me reste à mettre en place au sein de mon entreprise
- Analyser les relations avec les parties prenantes grâce au triangle de Karpman

JOUR 2 • Matin

Etat des lieux : où j'en suis dans mes objectifs personnels et professionnels

- Présentation de la théorie du flow et comment la cultiver dans son métier de dirigeant
- Application des constellations systémiques pour définir ses problématiques principales

JOUR 2 • Après-midi

- Application des constellations systémiques pour définir ses problématiques principales (suite)
- Établir son équilibre vie pro/vie perso grâce à la roue de l'harmonie

J'exerce les métiers de superviseur, coach professionnel et thérapeute énergétique depuis 2009 pour accompagner les hommes et les femmes à trouver leur juste place en eux et dans la société pour une humanité durable.

J'accompagne des individus et des entreprises en quête de sens ayant l'envie de diriger avec leur âme en conjuguant leadership et les 3 axes d'intelligence qui font grandir les humains : spirituelle, émotionnelle et intellectuelle. La somme des trois menant à l'état de réussite et de bonheur auquel nous aspirons tous.

J'accompagne notamment à la connaissance et à la conscience les leaders d'aujourd'hui et de demain au Domaine du présent. Être présente à vos côtés vers le chemin de l'harmonie, pour devenir de bons ancêtres, est ma vocation.

JOUR 3 • Matin

Etat des lieux : où je vais

- Définir l'objectif principal de la formation et les premières actions à mener dans l'entreprise à l'issue de la formation

Etat des lieux : Projection dans le futur. Qu'est-ce que j'ai appris et comment je le mets en œuvre dans l'entreprise ? Comment l'observation de mon système va me permettre d'agir autrement ?

Méthode et outils pédagogiques

Cette formation qui allie méditation hypnose et constellations systémiques nous permet de mettre en forme ses intuitions, de révéler ce qu'on ne voyait pas et de nommer ce qu'on avait du mal à nommer. A la fin de la formation on est prêt à se mettre en action. L'aspect collectif est primordial, la dynamique de groupe créée est telle qu'on a du mal à se quitter à la fin

Commentaires de la formatrice

- Être habitué à travailler sur soi
- Être dans une démarche de conscience de soi, des systèmes et de l'interdépendance des êtres

Prérequis

Aucun

NEW

LE DIRIGEANT AUTHENTIQUE : CHOISIR PLEINEMENT SA POSTURE

DURÉE 16H30



par Rinna ELHAAD



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

Vous êtes-vous déjà surpris·e à « tenir le rôle » de dirigeant... même quand, dedans, ça doute, ça serre, ça fatigue ?

Dans Le Dirigeant Authentique, vous changerez de récit : vous donnerez un nom à ce qui vous freine, vous ferez grandir ce qui vous porte, et vous repartirez avec une posture plus juste et une documentation poétique qui vous rappellera qui vous êtes vraiment.



OBJECTIFS

- Reprendre la main sur votre récit de dirigeant : sortir du « je dois / je n'ai pas le droit » et retrouver une posture plus libre, plus juste, plus incarnée.
- Désactiver vos cailloux dans la chaussure (doute, injonctions, imposteur, perfectionnisme, peur du conflit) en apprenant à les nommer, les comprendre... et réduire leur influence.
- Gagner en impact relationnel : dire les choses avec clarté et humanité, tenir une limite sans se durcir, décider sans surjouer.
- Renforcer votre légitimité de l'intérieur : faire grandir vos ressources, vos valeurs et votre leadership authentique et repartir avec une trace poétique qui vous le rappelle quand ça tangué.
- Ancrer un vrai après : repartir avec une expérimentation concrète



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Cette formation s'adresse à un public de dirigeants, dirigeantes, qui veulent assumer une posture plus alignée, plus humaine et plus impactante, grâce aux pratiques narratives.

Les dirigeants.es à qui personne n'a encore dit que l'autorité n'interdit pas la vulnérabilité et que c'est même souvent l'inverse.

Programme

JOUR 1 • Après-midi

- Présentation des pratiques narratives et les bénéfices de son utilisation
- Travail en binôme pour retracer son parcours et identifier les récits dominants qui façonnent sa posture de dirigeant grâce à l'outil de la cartographie du territoire professionnel.
- Choisir un problème limitant identifié. Utilisation d'une méthode de questionnement en binôme pour externaliser une problématique et mieux comprendre son rôle, son origine. Travailler à réduire son influence par un processus complet.

JOUR 2 • Matin

- Repérer les ressources, alliés et exceptions qui apparaissent face au problème externalisé grâce aux partages en sous-groupes. Pour renforcer le dirigeant authentique que l'on veut être.

JOUR 2 • Après-midi

- Préparer les conditions de retour en entreprise. Travailler à articuler la vulnérabilité et le leadership pour consolider sa posture juste.
- Méthode de questionnement (témoin extérieur) en trinôme pour formuler et recevoir des feedbacks structurés.

Rinna Elhadad est coach, praticienne narrative, formatrice et facilitatrice, engagée depuis plus de 20 ans au service des dirigeants, des équipes et des collectifs.

Sa vision de la formation est que chacun dispose de ressources internes souvent inexploitées, et l'apprentissage sert d'abord à les révéler.

Humaniste et systémicienne, elle travaille autant avec les personnes que la qualité des liens, des rôles et des dynamiques dans l'organisation. Elle croit à une performance durable qui se construit avec de la conscience, de la responsabilité et une vraie sécurité relationnelle.

Ses valeurs : exigence et bienveillance, lucidité, respect, courage de se dire, sens du « nous » et la conviction profonde que lorsque chacun redevient auteur de sa vie, il peut retrouver sa beauté et sa dignité.

Son intention : ancrer des apprentissages concrets, vécus, appropriés, qui transforment la posture et la coopération au quotidien.

JOUR 3 • Matin

- Construire un récit professionnel aligné grâce à l'Arbre des Récits et l'enrichir par des partages en binômes.
- Ancrer l'après-formation, puis clôture symbolique et rituel collectif pour repartir avec une intention d'incarnation claire.

Méthode et outils pédagogiques

- Pendant deux jours, vous allez vivre une formation vivante, profonde et joyeuse : peu de théorie, beaucoup d'expérience.
- Vous expérimenterez les pratiques narratives pour transformer vos récits en leviers d'action et de leadership.
- Au programme : cartographies visuelles, écriture courte, binômes et sous-groupes, externalisation (mettre un nom à ce qui freine), témoin extérieur (résonances puissantes), et une documentation poétique que vos pairs vous offriront comme trace inspirante.
- Vous repartirez avec un récit plus aligné, une posture plus juste, et des gestes concrets à incarner dès le retour en entreprise

Commentaires de la formatrice

- Aucun prérequis théorique : la formation est accessible sans connaissance préalable des pratiques narratives.
- Venir avec 1 à 2 situations concrètes vécues récemment (tension, décision difficile, conflit, perte d'élan, difficulté à dire, enjeu de légitimité, etc.) pour travailler à partir du réel.
- Posture attendue : être prêt·e à se questionner, à explorer ses récits dominants, à recevoir du feedback avec curiosité (sans obligation de tout dire, chacun garde son niveau de confidentialité).
- Engagement de présence : participer activement aux échanges, aux exercices et aux mises en pratique (écoute, respect, non-jugement, confidentialité).
- Envie de passage à l'action : accepter l'idée de repartir avec une expérimentation simple à tester dans son contexte professionnel.

Prérequis

Aucun

PASSER DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE POUR MANAGER AVEC L'ÉNERGIE DU CŒUR

DURÉE 16H30



par **Patrice
FOSSET**



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

Vous souhaitez vous libérer du masque social qui vous emprisonne, vous condamne à vous conformer au désir des autres. Vous souhaitez vivre selon votre **vérité personnelle** et dégager votre pleine puissance ? Passer de l'ombre à la lumière ?



OBJECTIFS

- Explorer ces deux dimensions que sont l'Ombre et la Lumière.
- Découvrir l'infinie richesse qui se cache dans ce que nous considérons être notre ombre
- Prendre conscience de la possibilité d'inverser Ombre/Lumière en nous,
- Apprendre à aimer notre ombre et trouver le « point bascule » pour rencontrer notre Être lumineux et **libérer ce qui nous empêche de l'incarner** pleinement.
- Passer d'un manager « avec la tête » à un management « avec le cœur ».



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout dirigeant d'entreprise

Programme

JOUR 1 - Après-midi

- 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

JOUR 2 - Matin

- 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

JOUR 2 - Après-midi

- Identifier les ressources qui se « cachent » dans notre ombre
- Les processus de transformation de l'ombre à la lumière 11

JOUR 3 - Matin

- 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

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.

Méthode et outils pédagogiques

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.

Commentaires du formateur

- Être prêt(e) à découvrir ses parts d'ombre, les accepter pour en voir la dimension lumière et en faire des ressources
- Avoir déjà entrepris une démarche de développement personnel/professionnel

Prérequis

Aucun

NEW

LIBÉRER L'ÉNERGIE VITALE DES DIRIGEANTS PAR LA PLEINE CONSCIENCE ET LE QI GONG XPEO

DURÉE 16H30



par Olivier RAURICH



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

Vous en avez assez d'accomplir votre vie dans l'effort, le stress chronique, l'agitation ? Vous souhaitez libérer votre énergie vitale, révéler votre potentiel intuitif, accomplir plus avec plus d'aise et moins d'effort ? Développer fluidité et légèreté dans les situations complexes au quotidien ?

Riches d'une connaissance inégalée de l'être profond, les disciplines millénaires de la méditation et du Tai Chi XPEO vous permettent de dévoiler toutes ces qualités au cœur même de votre vraie nature. Je vous invite à savourer cette incomparable libération intérieure.



OBJECTIFS

- Régénérez-vous dans l'univers de l'énergie vitale, à la suite des traditions millénaires chinoises du Qi Gong et du Tai Chi.
- Révolutionnez votre rapport à l'âge, au corps
- Elancez-vous vers la planète de la créativité, de l'aise et de l'accomplissement spontané...
- Trouvez une paix et une inspiration profondes et stables dans toutes les situations !



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont assez d'être dans le stress, le mal être physique et la sensation de lutter pour accomplir leur travail...
- Les dirigeants sur la voie du burn out à brève ou moyenne échéance...
- Les dirigeants qui veulent apprendre à accomplir plus en travaillant moins...
- Les dirigeants qui veulent rapidement libérer leur énergie vitale et leur créativité au quotidien !

Programme

JOUR 1 - Après-midi

Découverte de la pleine conscience et du Qi Gong Énergétique XPEO pour le dirigeant

- Identifier les bienfaits de la pleine conscience et comment elle apporte sérénité au dirigeant dans son quotidien.
- Présenter et pratiquer une 1ère séance de Qi Gong XPEO (mouvements de base) pour initier la libération de l'énergie vitale du dirigeant.
- Expérimenter une méthode de réduction du stress : la méditation assise avec le souffle
- Résultats neuroscientifiques sur la pleine conscience et ses bienfaits. Identifier comment elle permet d'améliorer les fonctions cognitives et la faculté de décider dans des situations complexes.

JOUR 2 - Matin

Gestion des crises et réduction du stress en entreprise grâce à la pleine conscience

- Identifier comment la pleine conscience prévient le stress chronique et le burn out. Méthodes et conseils pour des applications concrètes en entreprise et développer la résilience du dirigeant.
- Pratiquer une 2^e séance de Qi Gong XPEO pour stabiliser la libération de l'énergie vitale du dirigeant.
- Ateliers pour découvrir et développer son intuition et apprendre à l'utiliser comme une boussole dans des situations professionnelles imprévisibles.
- Utiliser le protocole ARORA pour apprendre à réagir face à des coups de stress et des émotions violentes. Mise en pratique via un atelier.

Olivier Raurich est ancien élève de l'Ecole Normale Supérieure de la rue d'Ulm à Paris, agrégé de mathématiques, spécialiste de la théorie du chaos.

A 25 ans il fait la rencontre cruciale du Dalaï Lama, qui le conduit à devenir interprète personnel de grands lamas. Il pratique puis enseigne la méditation et la sagesse de cette tradition depuis une trentaine d'années. Son souhait est d'allier l'efficacité et le dynamisme occidental à l'art du bonheur et de la paix intérieure du bouddhisme. Il est à la pointe du dialogue entre science moderne et sagesse bouddhiste.

JOUR 2 - Après-midi

Bienveillance et savoir être pour le dirigeant

- Pratiquer une 3^e séance de Qi Gong XPEO pour approfondir les acquis concernant la libération de l'énergie vitale du dirigeant.
- Expérimenter la médiation de la bienveillance altruiste guidée pour travailler à améliorer les situations relationnelles tendues vécues en entreprise.
- Présenter les fondements de la CNV. Atelier pratique basé sur des situations professionnelles vécues avec pour objectif d'aider à créer de l'intelligence collective au sein de son entreprise.

JOUR 3 - Matin

Prise de décision et agilité - mise en place de la pleine conscience au quotidien

- Pratiquer une dernière séance de Qi Gong XPEO pour libérer l'énergie vitale du dirigeant.
- Identifier les 3 niveaux qui interviennent dans la prise de décision (rationnel, émotionnel et intuitif). Pratiquer la pleine conscience pour aider à la prise de décision. Atelier sur des situations professionnelles vécues par les participants.
- Travailler à un plan d'action pour ancrer les acquis dans son quotidien professionnel et dans ses missions de dirigeant.

Méthode et outils pédagogiques

Le plus important : La transmission de la pleine conscience et du Qi Gong XPEO est avant tout une communication authentique et profonde de personne à personne, pleinement incarnée, dans un lieu magique au cœur des montagnes du Vercors

Moyens divers :

- Exposés brefs et essentiels, story telling
- Pratiques de pleine conscience et de Qi Gong guidées
- Ateliers par petits groupes, feed back et échanges, clarifications
- Mise en situation à partir de cas concrets (stress, problèmes relationnels, prise de décision) rencontrés par un dirigeant : travail par petits groupes
- Fourniture d'audios et vidéos de pratiques guidées pour continuer

Prérequis

Aucun

SE RE-SOURCER : MODE D'EMPLOI

DURÉE 16H30



par **Sébastien DIDELOT**



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

« Tu devrais prendre soin de toi, t'accorder du temps... »... « Ahhh, si tu crois que j'ai que ça à faire !!! »

Face à la somme des sollicitations/demandes que nous vivons quotidiennement, que ce soit professionnelles, sociales et autres, comment rester en forme, pertinent, disponible, à l'écoute ? Comment déployer son potentiel et son savoir-faire au mieux ? Comment durer dans le temps sans se perdre et/ou s'épuiser ? C'est ce que nous aborderons dans cette formation en sortant des classiques injonctions de se détendre etc...

Cette formation vous propose un voyage à la rencontre de cet inconnu qu'est le corps humain. Nous l'aborderons à travers les connaissances scientifiques, les apports de l'ostéopathie mais aussi quelques secrets issus de traditions anciennes. Au programme : la science de corps, l'art des rythmes et la force du lien.

Ici, la vérité est ailleurs.



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



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

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

Programme

JOUR 1 - Après-midi

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

- 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

Préservez votre Vibes ... et évitez la D-motivation

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

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.

JOUR 2 - Après-midi

La force du lien

- 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

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

- 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

Méthode et outils pédagogiques

- 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

Commentaires du formateur

Être prêt à faire un pas de côté et déposer le cerveau.

Prérequis

Aucun

LE CONSEIL DES SAGES LES 7 CLÉS D'ALIGNEMENT

DURÉE 16H30



par **Ariane
DUPUY**



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

À travers ce parcours, j'invite chacun à revenir à soi, pour mieux se rencontrer, mieux rencontrer l'autre, et accéder à un espace intérieur plus apaisé, plus lucide et plus créateur.

- Avez-vous le sentiment de porter beaucoup, sans toujours trouver l'équilibre juste ?
- En tant que dirigeant, vous sentez-vous parfois en surcharge mentale ou émotionnelle ?
- Rencontrez-vous parfois des difficultés à poser un cadre clair et ajusté dans vos relations professionnelles ?
- Souhaitez-vous retrouver plus de stabilité, de discernement et de fluidité dans votre manière de décider et d'agir ?

Bienvenue, vous êtes au bon endroit.



OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Repérer un désalignement dans leur posture, leur énergie ou leur relation à l'autre
- Revenir à un état d'ancrage et de centrage dans les moments de tension
- Poser des choix plus cohérents avec leurs besoins, leurs valeurs et leur vision
- Mieux réguler leur communication dans la sphère personnelle et professionnelle
- Transformer une problématique en espace de conscience, de mouvement et d'action
- S'appuyer sur une méthode intérieure structurée pour clarifier une situation et définir une prochaine étape juste



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

- Les dirigeants qui en ont marre d'être en apnée
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant de se regarder en face

Programme

JOUR 1 • Après-midi

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

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

JOUR 2 • Matin

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

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

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.

JOUR 2 • Après-midi

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

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

JOUR 3 • Matin

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

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

Intégration, célébration et clôture

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

Méthode et outils pédagogiques

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

Commentaires de la formatrice

- être volontaire pour s'engager dans une démarche d'exploration personnelle
- être prêt à aller visiter ses parts d'ombres
- être en capacité de participer à des exercices doux de mise en mouvement

Prérequis

Aucun

LE QUANTUM DU SUCCÈS

DURÉE 16H30



par Sylviane
RETUERTA



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

Croyez-vous être les créateurs de votre propre réalité ? Et cette dernière est-elle conforme à ce que vous souhaitez réellement ? Que diriez-vous de maîtriser davantage le pouvoir de la pensée et des émotions pour les mettre au service de votre réussite individuelle et collective ?



OBJECTIFS

- Maîtriser les principes de la Loi d'attraction
- Identifier ses propres résistances au changement
- Maîtriser la visualisation
- Concevoir des boards de projets pour favoriser le développement et la réussite de projets au sein de mon entreprise



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants qui n'ont pas peur de se remettre en question et qui osent aller puiser en eux pour découvrir des trésors insoupçonnables

Programme

JOUR 1 • Après-midi

- Introduction
- Énergie – Matière- Vibration- Émotions : liens et fonctionnement
- Renforcer le pouvoir créateur en surveillant la boussole de nos émotions
- Présentation de la structure de la loi d'attraction

JOUR 2 • Matin

- Comprendre les différents niveaux des ondes cérébrales
- Apprendre à programmer l'inconscient

JOUR 2 • Après-midi

- Apprendre à créer et maintenir des vibrations positives de haut niveau
- Intentions, Intuition et actions inspirées
- Création d'un board format papier/et ou électronique de visualisation créatrice (par l'écriture, par l'image, par la musique) 17

JOUR 3 • Matin

- La gestion des résistances
- Apprendre à recevoir
- Technique et exercice de libération émotionnelle (EFT)
- Apprendre à se projeter efficacement pour ramener dans le présent les attitudes clés de notre réussite future

Je crois profondément en l'humain, en son potentiel, en sa capacité à bouger, créer, se créer, changer, se transformer et devenir l'être qu'il souhaite devenir et agir librement, bien aligné et ancré dans ses valeurs. Ma pratique s'articule donc autour du leadership centré sur l'humain, sa qualité d'être mise au service de son savoir-faire.

Vingt ans dans des postes de direction en communication dans des entreprises françaises, japonaises, américaines et canadiennes lui ont permis de développer mon savoir-faire entrepreneurial et plus particulièrement au poste de PDG d'une filiale d'un grand groupe à Montréal.

Orientée résultats, j'offre aux entrepreneurs et à leurs équipes de direction mes compétences en stratégie, en direction opérationnelle avec une spécialité en « intelligence humaniste », synthèse de l'intelligence relationnelle et de l'intelligence émotionnelle.

Méthode et outils pédagogiques

Éléments de théorie de mécanique quantique et d'intelligence émotionnelle, mis en pratique dans de nombreux exercices comprenant entre autres :

- a. visionnement de vidéos,
- b. exercice de création,
- c. répétition collective de rituels,
- d. Travail de projection en binômes
- e. Travail d'introspection sur les résistances et croyances limitatives
- f. Méditation guidée
- g. Partage d'une bibliographie riche dans les domaines quantiques, spirituels, émotionnels et scientifiques
- h. Diaporamas de musiques et citations inspirantes

Prérequis

Aucun

LIBÉRATION ET TRANSMUTATION DES ÉMOTIONS PERTURBATRICES

DURÉE 16H30



par **Sylvie
GERBAULT**



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

- Vos émotions vous tourmentent, vous emportent dans un jeu de réactions parfois destructrices ou autodestructrices ?
- Vous éprouvez la même émotion de manière récurrente et rejouez régulièrement le même scénario ?
- Ou bien avez-vous l'impression de tout garder à l'intérieur ?
- Comment faire avec mes émotions ou mon absence d'émotions ?
- En quoi mes émotions vont-elles m'aider à évoluer, changer ?
- Retrouver le chemin de la connexion entre ma tête, mon cœur et mon corps, trouver ma cohérence personnelle.



OBJECTIFS

- Identifier ses mécanismes émotionnels afin de mieux diriger son entreprise
- Identifier comment mes jugements et mes croyances m'empêchent de saisir les opportunités et de faire grandir mon entreprise
- Pratiquer une mise en énergie favorable à la gestion de mon entreprise au quotidien



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout dirigeant d'entreprise

Programme

JOUR 1 - Après-midi

La perception et l'intelligence du corps

- Le fonctionnement du cerveau
- Le langage de mes réactions excessives (attaque, fuite, sidération)

JOUR 2 - Matin

Mes habitudes de fonctionnement

- Le passé qui revient, la peur du futur... le piège de l'espace-temps, de la mémoire : mes autoroutes neuronales
- Les conséquences du contrôle, du refoulement, de l'explosion
- Le message de l'émotion, les actions qui en découlent
- Changer : Être dans le moment présent ici et maintenant
- Localisation et libération des émotions bloquées
- Identification dans les corps des lieux de cristallisation des émotions non exprimées et libération en douceur et profondeur

Biologiste, puis Psychologue « groupe et famille en situation de crise » et Psychothérapeute formée aux outils systémiques de communication (PNL, AT), à la Gestalt, au décodage biologique des maladies, à l'EMDR, NERTI... et olfactothérapeute, consultante en Relations Humaines et Formatrice depuis 1985, et pour le CjD depuis 2000.

JOUR 2 - Après-midi

La transmutation

- Se laisser traverser par l'émotion : la transmutation
- Réparations et alignement
- Accueillir les émotions de l'autre sans perdre pied

JOUR 3 - Matin

La conscience et la voie du cœur

- Savoir retrouver un havre de paix : être présent ici et maintenant
- Savoir accueillir l'imprévu, devenir l'explorateur de ce qui se joue
- La réconciliation : de l'intelligence émotionnelle à l'Amour

Méthode et outils pédagogiques

- Grille d'analyse, tests, de nombreux exercices pratiques, corporels, olfactifs... Des huiles essentielles à respirer pour favoriser l'ouverture au ressenti, aux émotions, et aider le corps, le cœur et la tête à s'aligner
- L'échange entre participants des situations vécues, leur analyse et traitement en session permet à chacun de prendre conscience de ses mécanismes et d'ouvrir au changement
- Venir avec un tapis de sol si le participant en a un, et une tenue confortable

Commentaires de la formatrice

- Être prêt à l'introspection, l'intériorisation
- Être ouvert à changer de regard sur soi et l'autre

Prérequis

Aucun

☀️☀️☀️ TRANSMUTEZ VOS BLESSURES EN TRÉSOR

DURÉE 16H30



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

C'est un véritable Voyage au cœur de soi ouvert à toutes les exploratrices et explorateurs, les curieux, les chercheurs! Venez découvrir des espaces en vous que vous n'imaginez pas, pour mieux vivre, mieux être à toutes les échelles de votre vie.

Venez vous libérer d'un poids dont vous ne connaissez peut-être pas l'origine et faire la paix avec vous-même. Venez pour oser être un dirigeant plus créatif, plus intuitif et plus authentique !



OBJECTIFS

- Identifier, reconnaître et nommer ses principales blessures et croyances limitantes pour être un.e dirigeant.e plus à l'aise dans ses prises de décision et établir des relations professionnelles plus harmonieuses.
- Identifier ses propres mécanismes d'auto-sabotage afin d'atténuer sa fonction contrôlante dans ses missions de dirigeant.e.
- Expérimenter les différents outils de libération physique, émotionnelle et énergétique dans l'objectif d'alléger le stress afin de laisser place à plus d'authenticité et de créativité dans son quotidien de dirigeant.e.



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout dirigeant d'entreprise

Programme

JOUR 1 • Après-midi

Les fascias et leur rôle dans notre corps

- Partage des nouvelles découvertes en Neurosciences et épigénétique
- Compréhension de l'importance des fascias et le rôle qu'ils jouent dans le stress au quotidien
- Comprendre l'importance de l'épigénétique dans le changement des croyances limitantes qui parasitent ses missions de direction
- Mise en mouvement des fascias, éléments clés permettant au dirigeant d'améliorer sa communication au quotidien

JOUR 2 • Matin

Exploration approfondie des tensions

- Pratiques de cohérence cardiaque (relation ventre-Cœur), exercices psycho corporels sur la Posture juste, l'ancrage, la fluidité
- Changer ses perceptions en tant que dirigeant et augmenter son intuition ce qui permet des prises de décision et des actions plus cohérentes. Sortir des schémas construits depuis l'enfance pour permettre d'envisager d'autres solutions dans son quotidien de dirigeant.e

JOUR 2 • Après-midi

L'Enfant intérieur

- Rencontrer son corps de l'intérieur via un voyage chamanique au cœur des cellules par l'utilisation du Tambour et guidage verbal
- Dessin main non directive et décodage des dessins main non directive et rencontrer son Enfant blessé via la visualisation
- Repérage des principales blessures d'enfance via l'expression dansée et du guidage verbal : rejet, abandon, injustice, humiliation, trahison

JOUR 3 • Matin

Ouvrir son cœur à son Enfant intérieur

- Partage verbal pour libérer la parole et exprimer les ressentis de son enfant blessé Prise de conscience des blessures d'enfance et des croyances qui en ont découlé



par Lydia
PETETIN

Après quelques années passées dans l'Education Nationale et de Jeunesse et Sports en qualité de Maître-Auxiliaire d'Education Physique et Sportive, je me suis formée en Yoga, Relaxation thérapeutique et Massage thérapeutique ; puis, passionnée d'Anthropologie mon Chemin de Vie m'a conduit à étudier durant 4 ans l'Anthropologie des Religions à l'ITREC (Institut Transpersonnel de Recherches sur l'Être et la Conscience), tout en poursuivant assidûment l'approfondissement de la connaissance du corps par la Danse des 5 Rythmes, le Mouvement Médecine (durant 16 ans) et le Shintaido, Art Martial Japonais (durant 13 ans) .

J'enseigne depuis 40 ans en France et pays étrangers. Je poursuis mes recherches avec profondeur et authenticité, l'Unification et la Connexion consciente avec la Toile du Vivant guident mes pas.

- Travailler sur les mécanismes d'auto-sabotage, identifier son fonctionnement de dirigeant.e pour permettre de lâcher le contrôle et d'être plus créatif dans ses missions au quotidien.
- Se mettre en relation avec son Enfant Intérieur via des exercices psycho corporels et mouvements dansés. Expérimenter la reprogrammation cellulaire pour faire rayonner les ressources dans la joie via des pratiques neuro quantiques.
- Modifier sa posture de dirigeant pour être plus authentique et mieux coopérer avec ses collaborateurs.
- Transformation des Ombres / Blessures en Trésors via la méditation et le guidage verbal

Méthode et outils pédagogiques

- Exercices psycho corporels individuel, en binôme et en groupe, issus notamment du Shintaido (Art Martial Japonais)
- Mouvement dansé
- Techniques de conscience de la respiration
- Techniques de visualisations
- Mise en lumière de cas concrets
- Dessin
- Rituels d'Ancrage
- Bercements aquatiques
- Selon la disposition des lieux, des séquences dans une piscine pourraient avoir lieu en lien avec l'objectif pédagogique suivant : Expérimenter les différents outils de libération physique, émotionnelle et énergétique dans l'objectif d'alléger le stress afin de laisser place à plus d'authenticité et de créativité dans son quotidien de dirigeant.e.

Commentaires de la formatrice

- Être prêt à bouger son corps et à danser (danse libre)
- Être prêt à se remettre en question, à réviser ses certitudes et à revoir son cahier de croyances
- Être prêt à vivre de puissants mouvements émotionnels
- Être prêt à recevoir un feed-back non directif
- Être disposé à parler de soi en groupe ou en binôme
- Être prêt à se faire confiance

Prérequis

Aucun

C'EST IMPOSSIBLE ? FAISONS-LE ! OSER LE LEADERSHIP AUTHENTIQUE POUR ÊTRE DIRIGEANT AUTREMENT

DURÉE 16H30



par Nelly
QUIL



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

Comme pour toutes mes formations, je place l'humain au centre. J'accueille ce qui se présente dans l'instant présent et j'y répond de manière novatrice et dynamique grâce à ce que je suis, et à mes outils enseignés et intuitifs. Je co-crée un processus d'évolution et de changement, en alternant des espaces de parole, de mouvement du corps et du cœur, de créativité, selon les besoins individuels et du groupe.

Ce parcours vous permettra de mieux connaître vos capacités et vos failles, d'expérimenter des transformations pour mieux vivre votre leadership authentique dans l'entreprise grâce à des outils concrets réutilisables in vivo.



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.



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Tout dirigeant d'entreprise

Programme

JOUR 1 • Après-midi

- 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.

JOUR 2 • Matin

- Échange 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.

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.

JOUR 2 • Après-midi

- 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.

JOUR 3 • Matin

- 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, 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

Méthode et outils pédagogiques

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...)

Commentaires de la formatrice

- Avoir un peu travaillé sur soi et son interaction avec les autres et le Monde
- Oser le chemin de connaissance de Soi et d'évolution de conscience
- Oser explorer ses pensées parasitantes, ses émotions
- Oser s'exposer face à soi et à l'autre
- Oser explorer sa vulnérabilité et sa puissance
- Oser se Gai-rire pour Gai-rire son entreprise.

Prérequis

Aucun

NEW

ARRÊTE DE TRAVAILLER : ŒUVRE !

DURÉE 16H30



POURQUOI FAIRE CETTE FORMATION

Si tu sens que le monde entrepreneurial arrive au bout de sa quête de performance infinie décorrélée du sens profond et que tu souhaites faire partie des visionnaires qui embrassent leur singularité comme une force pour contribuer avec justesse : Bienvenue à la formation « Arrête de travailler : Œuvre ! »



OBJECTIFS

- Libère-toi des injonctions et angles morts qui plombent ta relation à l'entrepreneuriat
- Découvre ta singularité et sur l'Œuvre unique que tu portes
- Développe ta confiance en toi, en ton intuition, en tes dons
- Créé ta manière unique d'entreprendre, riche de toutes tes parts
- Deviens un phare de lumière inspirant et inspiré, dans le nouveau paradigme entrepreneurial



CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS

Les dirigeants à qui personne n'a encore dit que leur problème n'est pas ce qu'ils font mais ce en quoi ils croient.

Programme

JOUR 1 • Après-midi

Passer du travail à l'Œuvre

- Identifier les croyances, angles morts et injonctions conscientes et inconscientes sur l'entrepreneuriat grâce à la facilitation graphique
- Ouvrir une nouvelle vision de l'entrepreneuriat, à travers les concepts d'Œuvre et d'Holipreneuriat

JOUR 2

Révéler et libérer les blocages intérieurs

- Comprendre le fonctionnement de nos dynamiques intérieures au niveau psycho-émotionnel et énergétique, grâce aux roues des archétypes du féminin et du masculin
- Identifier et libérer les blocages grâce aux pratiques d'exploration de son système et de ses archétypes intérieurs

JOUR 3 • Matin

Mon Œuvre

- Explorer son Pourquoi entrepreneurial et sa singularité, grâce à la méditation guidée et l'écoute des messages du corps et de l'intuition.
- Analyser les espaces entrepreneuriaux dissonants au vu du travail intérieur précédemment effectué
- Définir son Œuvre qui inclut la raison qui pousse à entreprendre (le pourquoi), sa singularité (mes forces et mes dons) et la mission de l'entreprise (sa contribution).



par Sophie
SAPIN

« Entreprendre, c'est lutter contre l'inertie du monde », cette citation pourrait être l'épithète de Sophie Sapin. Créer depuis le chaos, surmonter les limitations, provoquer le changement que l'on veut voir dans le monde et dans son monde : Plus qu'une activité professionnelle, l'entrepreneuriat est un véritable voyage initiatique de connaissance de soi et de révélation de l'Œuvre que l'on porte. Entrepreneure depuis près de 15 ans, Sophie a développé différents projets avant de trouver sa place aux côtés des visionnaires et des leaders pour aligner ce qu'ils font à qu'ils sont.

Méthode et outils pédagogiques

Pendant ces deux jours et demi, vous allez plonger dans un tout nouveau paradigme entrepreneurial, où le pragmatique et l'intuitif se combinent. Nous œuvrerons en cercle et en horizontalité pour révéler vos propres réponses lors d'ateliers collectifs, de pratiques de connexion à son intuition, de voyages intérieurs guidés et surtout de pratiques d'exploration de son système intérieur et de ses archétypes. Cette pratique psycho-énergétique viendra lever le voile sur vos propres angles morts grâce à la mise au service du collectif. Vous en sortirez avec des messages, pistes et clés concrètes à appliquer dans votre entreprise comme dans votre vie.

Commentaires de la formatrice

- Être prêt-e à remettre en question ses croyances sur l'entrepreneuriat et la réussite
- Se montrer authentique au sein d'un cercle de pairs
- Être prêt-e à se transformer, sans considérer que le pro et le perso sont deux choses séparées

Prérequis

Aucun

ORGANISME DE FORMATION

■ | cjd | ■ **FORMATION**

■ | cjd | ■ **OSONS ÊTRE
DIRIGEANT-E-S
AUTREMENT**

RESTONS EN CONTACT

Informations inscriptions :

formation@cjd.net 