

Bienvenue à l'Université du Développement Personnel (UDP)

6ème édition 2023

11 au 13 Octobre 2023

Village Vacances L'Escandille

931 route de la sure

38880 Autrans Méaudre en Vercors

Pédagogie : 730€ HT/ 876€ TTC

Hébergement : 400€ HT/480€ TTC

Total : 1130€ HT/ 1 356€ TTC



CONTACT :

Inscription : formation@cjd.net
Inscriptions à partir du 21 juin 2023.

Sommaire

LEADERSHIP ET PUISSANCE

P 03 : « La voie du leader éclairé : devenir sa plus belle version, engagée dans sa plus noble mission. » 

ÊTRE PLEINEMENT SOI

P 05 : « Le kasàlà: Découvrir un nouvel art d'être humain »  **NEW**

P 07 : « Ayez l'Audace d'Aligner vos Actes à votre Âme ! » 

P 09 : « Parcours Big bang, deviens qui tu es. » 

P 11 : JE BOOSTE MA VITALITE, en bichonnant mon deuxième cerveau ! 

P 13 : Passer de l'ombre à la lumière pour manager avec l'énergie du cœur 

PUISSANCE ET SUCCES

P 15 : Energie, récupération et performance : un défi quotidien 

P 17 : Les 7 clés du conseil des sages 

P 19 : Libération et transmutation des émotions perturbatrices. 

P 21 : Entreprendre et réussir en pleine conscience 

P 23 : Le quantum de la réussite. 

EMOTIONS ET STRESS

P 25 : « Déployez votre puissance intuitive » 

SE LIBÉRER DE SES CHAINES

P 27 : Assumer son ADN 

P 29 : Transmutez vos blessures en trésor  **NEW**

Légende : De par 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 :

 **1 soleil :** 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.

 **2 soleils :** 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.

 **3 soleils :** 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.

La voie du leader éclairé : Devenir sa plus belle version, engagé dans sa plus noble mission



Vincent AVANZI : est un Chief Poetic Officer, conférencier, plume de dirigeants, coach en leadership et fondateur de La Plume Du Futur. Ancien diplômé de l'ESCP, globe-trotter et salarié du CAC40 (Dior, EY, Microsoft), ce passionné de poésie a développé le concept de la « poésie d'entreprise » pour faire le pont entre le business et la sagesse et ainsi redorer les richesses humaines de nos êtres de noblesse. Auteur de huit ouvrages dont « Trouver son Point G-énial » (Marabout) et « Les Leaders Eclaireurs » (en partenariat avec Les Echos), il accompagne dirigeants, marques et organisations sur le réenchantement de leur storytelling, l'alignement de leur leadership et leur engagement sur le sens et la « sustainabilité ». Il délivre de nombreux discours poétiques inspirants dans des conventions internationales (plus de 400 interventions poétiques) et anime des ateliers collectifs sur le pouvoir des mots qui changent le monde. Il a dernièrement initié pendant la période du confinement un Cercle des Poètes Apparus en intitulé « CoBuild20 : Coécrivons demain ».

« On ne naît pas leader, on le devient ». A la ruée de notre aura, nous avons tous un point de singularité à trouver à l'intérieur de nous (Le « Point Génial »*) et une mission de vie à définir pour s'engager dans le monde (une noble cause à défendre). Venez révéler votre vraie nature de leader -éclairé et éclaireur- afin de rayonner et influencer l'avenir à l'aune de vos rêves, de vos valeurs et des besoins de notre avenir.

OBJECTIFS DE LA TRANS-FORMATION

1. Définir et incarner sa singularité en tant que leader éclairé ou éclaireur pour la mettre au service de ses équipes et de l'Humanité de manière générale
2. Maîtriser l'art du discours incarné et devenir un "aura-teur" impactant (au-delà de la prise de parole en public)
3. Reproduire sa compétence de leader éclairé en accompagnant ses équipes à identifier leur « zone de talents »
4. Choisir, parmi les 17 objectifs de développement durables des Nations Unies, ceux sur lesquels mon entreprise va avoir de l'impact (méthodologie des accords tolèques, intelligence émotionnelle)
5. Rédiger sa vision et son storytelling réenchanté pour embarquer ses équipes et co-construire l'avenir (méthodologie du manifeste poétique et du storytelling)

CONTENU DE LA FORMATION

Journée 1

Après-midi : Trouver son Point Génial

1. Message de bienvenue et annonce du programme du voyage
2. Récitation du discours poétique « Le cap Humanisme » en ouverture
3. Trouver son point Génial :
4. Bâtir son leadership sur ses talents

Journée 2

Matinée : Poésie et Prospective : Le Cercle des Poètes d'Entreprise

1. De la poésie en entreprise

2. Eveiller sa créativité et illimiter son avenir
3. Tour de table :
4. Le Cercle des Poètes d'Entreprise

Les 10H des Leaders Eclairés

1. Mission « Un Possible » : Devenir un #LEAD
2. Les 10H des Leaders Eclaireurs :
3. Faire sa part et « plus » que sa part : part de colibris et part de responsabilité
4. Quel narratif et quel storytelling pour inscrire son histoire dans l'Histoire demain ?
5. Balade inspirationnelle en forêt

De l'art du discours incarnés et inspirants

1. Changer les mots pour réenchanter le monde d'après
2. Ecriture d'un discours de leader (« Discours d'un Roi » ou « d'une Reine »)

Du Je au Nous, Les Leaders Eclaireurs

1. Passage du leader « éclairé » au leader « éclaireur »
2. Des business modèles : Un triple alignement entre soi, son entreprise et le monde
3. Le Point Génial Collectif : l'ADN du groupe pour coécrire demain
4. Définition et prise d'engagements
5. Ses premiers pas au retour en entreprise
6. Encadrer ses discours et ses manifestes dans son bureau en guise de longue vue à l'horizon

METHODE PEDAGOGIQUE

1. Méthode du « Point Génial » et des « 4^E »* pour trouver sa voie (livre Trouver son Point Génial)
2. Exercices de Psychologie Positive pour bâtir l'avenir sur ses talents
3. Méthode des « 10H des Leaders Eclaireurs » pour maîtriser l'art du discours
4. Exercices corporels pour incarner sa posture de leader
5. Playlist d'exemples de discours inspirants
6. La puissance du rêve (personnel et collectif) pour se projeter dans son idéal
7. Le « Cercle des Poètes d'Entreprise » via l'écriture poétique comme vecteur de créativité, d'audace, de libération et d'élévation vers demain
8. Le partage et l'interprétation orale de discours pour tester l'accueil du public et être soi sur scène
9. La prise d'engagements en tant que leader pour demain
10. Le debrief personnalisé et en collectif pour devenir un leader inclusif et magnétique
11. Les « Objectifs de Développement Durable » des Nations Unies comme défis essentiels

*Les 4 E : Emerveillement (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 réenchanté en harmonie où chacun est dans sa zone de talents)

PRE REQUIS

Aucun

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

Le kasàlà : Découvrir un nouvel art d'être humain



NEW

Jonathan NGUYEN : Spécialiste des affaires publiques depuis 2009, je suis également poète et auteur du podcast « Des mots suspendus ». Ce projet est bien plus que de la création littéraire, car il m'a permis de choisir une voie d'authenticité. La performance m'a montré que les mots et la voix apaisent et soignent, et je me suis formé dans les soins énergétiques et l'hypnose afin de pouvoir proposer un accompagnement holistique guidé par l'écriture déclamée et d'autres outils.

Aujourd'hui, j'ai à cœur de transmettre cette recherche de l'authenticité dans le lien à soi et aux autres par le kasàlà, un art poétique et oratoire venu d'Afrique sub-saharienne mais présent dans toutes les cultures ancestrales.

Vous vous êtes déjà dit que vous aviez besoin de vous sentir plus authentique, de pouvoir parler et vous relier avec le cœur ? Et pourtant, vous n'osez pas.

Bonne nouvelle, ça m'est arrivé aussi, et aujourd'hui je transmets les clés de l'art qui m'a permis de dépasser mes peurs... pour révéler ma lumière intérieure au monde et à moi-même avant tout !

Etes-vous prêt(e)s pour un processus individuel et collectif transformateur ?

Etes-vous prêt(e)s pour ce voyage qui vous fera plonger au cœur de vous-même et fera naître un regard nouveau sur ce qui vous entoure ?

Alors venez expérimenter la parole qui libère et qui restaure, la parole qui célèbre le Vivant et la Vie ! Venez expérimenter le kasàlà !

OBJECTIFS

- Pratiquer une technique d'écriture et de déclamation pour être un dirigeant plus authentique et performant dans ses prises de parole
- Expliquer comment l'assertivité et la confiance en soi lui permettent de s'affirmer dans son quotidien de dirigeant tout en valorisant sa singularité
- Identifier comment valoriser les réussites individuelles et collectives de l'entreprise en cultivant la célébration, l'émerveillement et la gratitude
- Identifier ses qualités émotionnelles et devenir un dirigeant de cœur grâce à l'empathie

CONTENU DE LA FORMATION

L'atelier sera ponctué de méditations et d'autres processus afin de favoriser l'introspection et de développer le potentiel lié à la créativité.

•Première demi-journée :

Se présenter et co-définir le cadre de l'atelier.

Comprendre les éléments théoriques du kasàlà et pratiquer la déclamation.

Ecrire son premier kasàlà portant sur l'environnement qui nous entoure.

Initier le travail de prise de parole et oser s'exprimer devant les autres. Expérimenter un autre mode de communication pour faciliter les relations et contribuer à créer un environnement professionnel plus serein en tissant des liens avec ses collaborateurs.

•Deuxième demi-journée :

Apprendre à célébrer ce et ceux qui nous entourent, avec éléments théoriques, écriture et déclamation de kasàlà en lien avec cette thématique.

Apprendre à se relier à l'autre et au groupe, à donner mais également à recevoir par l'intermédiaire du kasàlà.

Utiliser le collectif pour démarrer une transformation individuelle. Développer son assertivité et son écoute empathique pour envisager un autre management. Identifier comment le kasàlà va permettre de favoriser la communication et les médiations au travail.

•Troisième demi-journée :

Apprendre à se célébrer, avec éléments théoriques, écriture et déclamation de kasàlà en lien avec les différentes parties de notre être (vie professionnelle, lignée...).

Comprendre l'importance de l'oralité, de la voix et de la prestance.

Définir sa singularité en tant que dirigeant.e. Prendre conscience de l'origine de ses atouts professionnels et personnels.

Développer la confiance en soi et l'estime de soi.

•Quatrième demi-journée :

Poursuivre le travail autour de la célébration de soi avec écriture et déclamation de kasàlà en lien avec les différentes parties de notre être.

Pratiquer le kasàlà instantané en groupe.

Identifier ses qualités émotionnelles et comment elles influencent son quotidien de dirigeant.e. Oser exprimer qui on est en tant que dirigeant.e. Expérimenter un outil utilisable dans son quotidien professionnel ainsi que dans d'autres sphères.

METHODE PEDAGOGIQUE

La diversité de mon parcours m'a permis de développer une approche holistique orientée sur la pratique. La partie théorique/conceptuelle sera donc limitée au minimum.

Pendant ces deux jours et demi, vous aurez l'occasion de :

- Découvrir, pratiquer et vous perfectionner dans l'art du kasàlà par une diversité de thématiques abordées.
- Expérimenter des pratiques méditatives, des exercices de respiration et de voix pour être dans votre plein potentiel de création et de présence.
- Partager de manière authentique et cathartique avec le groupe dans le processus du kasàlà et/ou dans vos états intérieurs. ...tout cela dans un cadre accueillant et bienveillant !

Enfin et surtout, vous repartirez avec les textes que vous aurez composés – autant de fragments précieux, pérennes et multidimensionnels de qui vous êtes au moment du stage. Ce sera votre histoire tissée et déposée entre les mains d'un groupe bienveillant afin que vous puissiez la reprendre pleinement en mains.

PRE REQUIS

Pas de prérequis, et surtout soulignons qu'il n'est pas nécessaire d'avoir un quelconque « talent » pour l'écriture ! Le kasàlà est accessible à toutes et à tous et ses vertus dépassent la dimension littéraire ou oratoire !

Le stage implique simplement un élan du cœur pour révéler la lumière en soi et en tout ce qui nous entoure. Ce faisant, on rencontrera son monde intérieur avec le soutien bienveillant du formateur et du groupe qui sera uni par la même volonté.

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise...

...en particulier celles et ceux qui aspirent à de nouvelles manières de se relier, d'incarner des valeurs de cœur, et/ou qui, aujourd'hui, veulent tomber les masques pour exprimer leur vérité intérieure !

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

« Ayez l'Audace d'Aligner vos Actes à votre Âme ! »



Sabine BAZILLIO : J'ai passé mon enfance dans une famille originaire du Jura, posant les bases d'une très forte connexion à la nature. Je pars étudier dans une grande école de commerce en France et aux États-Unis, puis je commence à travailler dans le monde du marketing pour un groupe hôtelier international.

C'est le rêve Américain, mais ce n'est pas celui de mon âme. J'opère alors une bascule de vie, j'accompagne des personnes en reconversion professionnelle et reprends des études de psychologie ainsi qu'un cycle de formation de 7 années à l'École. Praticienne de Gestalt : une vraie (re)naissance au travers d'un chemin de conscience (toujours d'actualité !). Je retourne alors « en Amérique » pour suivre des enseignements d'Indiens Hommes-Médecines et je crée un lieu dédié à la psychothérapie et au développement personnel.

Ayant retrouvé la mienne, je me sens profondément heureuse d'accompagner des hommes et des femmes sur le chemin de leur âme ! Vous vous questionnez sur le sens de votre existence ? Et vous mesurez bien le challenge de devoir créer une vie qui soit juste pour vous et pour le monde. Vous ressentez le besoin de vous recentrer sur l'essentiel ? Et en même temps, vous êtes conscients du poids transgénérationnel et sociétal sur vos actes. Vous souhaitez (ré)agir selon votre intuition et plus par obligation(s) ? Souvent cela vous semble aussi difficile que l'ascension du Mont-Blanc sans équipement ! Au-delà de la pratique spirituelle, c'est votre curiosité naturelle qui vous permettra d'aborder avec audace les différentes expérimentations de cet atelier-découverte de votre essence même : votre âme ! 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, un accompagnement vers le « lâcher prise » et la découverte de soi !

OBJECTIFS

Identifier mes conditions idéales pour me réaliser en tant que dirigeant.e

Identifier une ressource essentielle de mon passé qui me permet de construire sereinement mon présent et mon futur de dirigeant.e

Définir ma raison d'être de dirigeant

CONTENU DE LA FORMATION

L'atelier de l'Audace de l'Âme est basé sur l'utilisation du jeu, composé de 52 cartes aquarelles intuitives et leurs textes. Chacun pourra prendre sa place dans un cadre « sécuritaire », votre participation sera active et colorée des besoins et spécificités de chacun, constituant ainsi un espace commun d'émergences ! Vous serez ainsi co-acteurs et co-créeurs.

L'atelier vous permettra de passer « de l'infiniment petit à l'infiniment grand » : de l'être cellulaire, le mystère de la vie « ce que vous étiez à votre conception », jusqu'à une place juste et clarifiée dans l'Univers.

Chaque session démarre avec une méditation guidée vous permettant de vous mettre en état de réceptivité.

Un tirage intuitif permettra à chacun de recevoir « sa carte », son message de transformation répondant au besoin actuel de son âme.

Tout au long de l'Atelier, avec le processus ANNA :

- Je vous donnerai les clés pour travailler votre Ancrage puis utiliser votre intuition, qui fait le pont entre votre corps et votre âme. L'objectif est de clarifier votre place dans le monde : au sein de l'entreprise, de la société et de votre famille.
- Je vous aiderai à revisiter vos croyances, vos résistances et vos peurs, pour un éventuel changement de paradigme, en nettoyant ce qui doit se déliter, car devenu caduc.

Tout au long du processus, vous allez procéder à des expérimentations dans la nature et avec différents médiums, ainsi qu'à des exercices de visualisation : pour retrouver l'audace de « vivre votre vie future » de façon plus alignée.

Vous installez ainsi les bases d'un renouveau. Vous accédez à vos ressources propres, dans votre unicité, tout en activant le pardon pour retrouver votre sagesse intérieure, c'est ce que j'appelle la Nidification.

A l'issue de cet atelier, vous aurez acquis des outils concrets pour continuer à cheminer « pas à pas », c'est la phase Action.

METHODE PEDAGOGIQUE

L'atelier de l'Audace de l'Âme est basé sur l'utilisation du jeu, composé de 52 cartes aquarelles intuitives et leurs textes.

PRE REQUIS

Vous vous questionnez sur le sens de votre existence ? Et vous mesurez bien le challenge de devoir créer une vie qui soit juste pour vous et pour le monde.

Vous ressentez le besoin de vous recentrer sur l'essentiel ? Et en même temps, vous êtes conscients du poids transgénérationnel et sociétal sur vos actes.

Vous souhaitez (ré)agir selon votre intuition et plus par obligation(s) ? Souvent cela vous semble aussi difficile que l'ascension du Mont-Blanc sans équipement !

Au-delà de la pratique spirituelle, c'est votre curiosité naturelle qui vous permettra d'aborder avec audace les différentes expérimentations de cet atelier-découverte de votre essence même : votre âme !

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

Parcours Big Bang, deviens qui tu es.



Céline CADO : J'exerce les métiers de superviseur, coach professionnel et thérapeute énergétique depuis 15 ans 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.

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 leader 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

CONTENU DE LA FORMATION

• Première demi-journée :

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

• Deuxième demi-journée :

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

• **Troisième demi-journée :**

Application des constellations systémiques pour définir ses problématiques principales (suite)

Etablir son équilibre vie pro/vie perso grâce à la roue de l'harmonie

- **Quatrième demi-journée :**

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

• **Cinquième demi-journée :**

Etat des lieux : Projection dans le futur. Quel dirigeant je suis ? qu'est ce que j'ai appris et comment je le met en œuvre dans l'entreprise ?

METHODE PEDAGOGIQUE

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.

PRE REQUIS

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

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

- 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

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

JE BOOSTE MA VITALITE, en bichonnant mon deuxième cerveau !



Catherine CHEDHOMME: Diététicienne spécialisée en micronutrition et psycho-nutrition – coach de vie // cabinet libéral – formations en entreprises – ateliers santé au travail - conférencière – auteure.

VIVRE ! C'est être en capacité d'entreprendre, de choisir, de décider, de s'épanouir, d'avancer dans ses projets, d'être performant, capable de gérer ses émotions et son stress. Maintenir son Energie dans un contexte parfois difficile, stressant demande une hygiène de vie adaptée. Un des principaux piliers de notre niveau d'énergie est notre alimentation. Ma mission de vie est d'éveiller mon prochain.

RALENTIR, OBSERVER pour mieux CHOISIR, telle est ma devise.

« Selon vous que devriez-vous changer pour améliorer votre hygiène de vie ?
Pourquoi n'est-ce pas en place ? » Je vous laisse y réfléchir et vous dis à bientôt !

OBJECTIFS

- Identifier mes signaux de stress et de fatigue et comment ils me freinent au quotidien dans mon métier de dirigeant.e
- Analyser les aliments santé qui boostent mon énergie au quotidien
- Pratiquer la pleine conscience autour de mes repas
- Concevoir sa stratégie santé & vitalité pour être un.e dirigeant.e en pleine forme

CONTENU DE LA FORMATION

• Première demi-journée :

Présentation, formateur/programme/participants
Faire connaissance pour créer du lien
Apprendre à s'écouter – faire son « état des lieux »

• Deuxième demi-journée :

Découvrir la micronutrition et nos 7 piliers santé
S'auto-évaluer
Se reconnecter à ses besoins

• Troisième demi-journée :

Comprendre les mécanismes du stress et de la fatigue
Des outils simples pour maintenir le cap dans la tempête
Pratiquer la pleine conscience autour du repas

• Quatrième demi-journée :

Le changement durable
Pourquoi est-ce parfois difficile de changer une habitude alimentaire sur le long terme ?
Tester la puissance de notre mental

• **Cinquième demi-journée :**

Synthèse des 2 premiers jours

Etablir sa stratégie santé durable

METHODE PEDAGOGIQUE

Pendant ce séminaire, vous allez avoir l'occasion de découvrir et pratiquer la pleine conscience, jouer avec vos papilles et vos 5 sens. Construire votre stratégie santé par le biais de jeux de rôles. Éprouver la puissance de votre mental face aux changements.

PRE REQUIS

- Avoir envie de prendre soin de sa santé physique et mentale
- Être curieux et avoir de l'humour
- Être capable de s'auto-observer

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise, managers.

- Les dirigeants qui en ont marre de se lever fatigués
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant de prendre soin d'eux
- Les managers à qui personne n'a encore dit que leur santé est leur première richesse
- Les collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à ralentir, observer pour mieux décider

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

L'atteinte des objectifs pédagogiques sera évaluée par vos engagements et plan d'actions. Des quizz et grilles d'évaluation

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.

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

- 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

- 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

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

Vous faites partie de ces dirigeants qui cherchent à fonctionner avec le cœur et pas seulement avec la tête

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite 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.

Energie, récupération et performance : un défi quotidien



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.

« Tu devrais prendre soin de toi, tu devrais 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 ou autres, comment rester présent, ouvert, à l'écoute de soi et des autres, 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... 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
- Appliquer des outils et techniques de ressourcement et de récupération
- Analyser l'importance des variations de rythme et ses applications aussi bien à l'individu qu'au collectif
- Accompagner ses collaborateurs dans une démarche de récupération, performance

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 : matinée

La récupération au centre de la performance

Éléments clés : Identifier les différentes ressources d'un humain, comment elles se développent, comment elles s'épuisent / Découvrir les principes de soins mis en œuvre par l'ostéopathie et porter un autre regard sur votre santé / Comprendre la place de l'attention dans la récupération et la performance / Mettre en œuvre des techniques de ressourcement attentionnel et comprendre leurs liens avec les ressources physiques et mentales

Jour 1 - Après-midi

Les secrets du changement de rythme

Éléments clés : Identifier les 3 origines d'épuisement d'un être humain et les 4 résistances comportementales à la récupération / Appliquer des outils et techniques de ressourcements et de récupération / Comprendre l'importance des variations de rythme et ses applications aussi bien à l'individu qu'au collectif / Développer le pouvoir du souffle / Créer sa programmation

Jour 2 – Matinée

Be connected or not to be

Éléments clés : Identifier les émotions, leurs origines, causes et conséquences / Clarifier les notions d'empathie et de sensibilité / Traiter les charges émotionnelles / Expérimenter le pouvoir de la reconnaissance / Identifier les lieux et, ou phases ressources dans son environnement.

Jour 2 - Après-midi

Accompagner ses collaborateurs

Éléments clés : Identifier et désamorcer les situations d'épuisement de ses collaborateurs / Développer le pouvoir de l'écoute / Poser de vraies questions / Comprendre la place du non-sachant / Expérimenter les acquis techniques avec les situations des apprenants

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

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

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.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

-QCM

- Fiche de synthèse personnelle

Les 7 clés du conseil des sages



Ariane DUPUY : Du chemin vers soi au voyage vers l'autre, je suis animée par un appel profond de ré-enchanter le monde et de contribuer à une humanité plus juste et authentique dans nos relations. J'accompagne chacun à vivre l'expérience de la connexion corps, énergie, conscience, émotions et je questionne les liens entre posture de leadership, processus d'agilité et d'efficacité des équipes.

J'aime danser avec le mouvement du vivant, tisser des liens joyeux, réveiller la créativité, ressentir la résonance et faciliter les collaborations génératives. J'ai à cœur de mettre mon expérience pluridisciplinaire au service de l'autre et du plus grand que nous.

Vous vous êtes déjà dit que votre vie pourrait être plus fluide ?

Vous vous êtes déjà retrouvé dans une situation où vous vous êtes dit « je le savais, j'aurai dû m'écouter » ?

Ça vous arrive de craindre de remettre du cadre avec un collaborateur ?

Ça vous arrive de vous reprocher de vivre un déséquilibre vie pro/ vie perso ?

Saviez-vous que 4 dirigeants sur 5 sont en surcharge mentale et émotionnelle ?

OBJECTIFS

- Identifier ses propres ressources et forces intérieures et développer sa stabilité émotionnelle
- Identifier comment l'ego parasite mon efficacité relationnelle
- Pratiquer des outils de communication (CNV, accords tolérables, Codev...) pour apprendre à les appliquer au quotidien
- Concevoir son arbre de vie pour faire un bilan de compétences et identifier les forces et les faiblesses de mon chemin de vie
- Concevoir une méthodologie de plan d'action en lien avec mon intuition, à appliquer à tous mes objectifs/projets

CONTENU DE LA FORMATION

• Première demi-journée :

Ouverture du cercle : Cadre de confiance & Règles du jeu

Clé 1 : L'ANCRAGE- Les gardiens de la terre rouge

- Activer et harmoniser le chakra racine
- Nettoyer ses racines et connecter à son corps physique
- Identifier comment fonctionne l'énergie vitale

Clé 2 : LE CENTRAGE - Les gardiens du feu sacré

- Activer et harmoniser le chakra sacré
- Nettoyer ses relations "toxiques".
- Trouver sa place dans l'espace entre prendre soin et poser ses limites
- Identifier comment trouver la qualité de Résonance dans les relations

• Deuxième demi-journée :

Clé 3 : LA PUISSANCE DE LA JOIE- Les enfants du soleil

- Activer et harmoniser le chakra solaire
- Nettoyer les blessures de l'âme. Passer du cercle vicieux au cercle vertueux
- Réveiller l'enfant intérieur pour cultiver l'humour et l'élan créateur

Clé 4 : LE POUVOIR DE LA GRATITUDE - les parents protecteurs

- Activer et harmoniser le chakra cœur
- Décoller les étiquettes dans la force du Pardon
- S'autoriser à aller dans l'ouverture du cœur

• **Troisième demi-journée :**

Clé 5 : LA PUISSANCE DE L'INTENTION- Les messagers de l'âme

- Activer et harmonier le chakra gorge
- Comprendre le chemin Du silence à la parole
- Identifier le pouvoir créateur des mots

Clé 6 : L'INTUITION- Les guerriers de lumière

- Activer et harmonier le chakra 3ième œil
- Comprendre le lâcher-prise du mental
- Identifier sa raison d'être et sa vision

• **Quatrième demi-journée :**

Clé 7 : LA RELIANCE – Les guides

- Activer et harmonier le chakra couronne
- Accepter les deuils
- Se relier au monde subtil et à l'invisible grâce à nos guides

LE CONSEIL DES SAGES

- Identifier une problématique à résoudre
- Activer le conseil des sages en visualisation
- Définir les conseils et cadeaux du conseil

Célébration

Clôture

METHODE PEDAGOGIQUE

Ce parcours est une invitation au voyage intérieur, aller au cœur de votre ETRE pour activer et repartir avec les 7 clés qui vont permettre un alignement avec votre raison d'être dans une autonomie émotionnelle.

En visualisant des archétypes (figures symboliques) pour mieux accueillir et gérer vos émotions, vos pensées et vos actes au quotidien, vous convoquerez votre Intelligence du Cœur et du Corps pour trouver la voie du milieu...

Nous travaillerons autour des techniques d'alignement et d'ancrage pour convoquer votre conseil des Sages et retrouver une harmonie au quotidien dans vos choix, vos réactions, vos pensées, vos décisions.

Pour la découverte de chaque archétype nous pratiquerons des exercices d'hypnose, d'activation des Chakras, de méditation en mouvement, d'expressions créatives, photolangage, de soins énergétiques, d'écriture intuitive et de jeux de rôles.

PRE REQUIS

Être prêts à aller visiter ses parts d'ombres

Être prêts à aller au cœur des émotions

Être prêt à se rencontrer vraiment et se confronter au regard de l'autre

Être prêt à lâcher prise dans le corps

Être prêt à faire 1 pas sur le chemin de la résilience et de la guérison

Être prêt à l'ouverture de cœur et à la découverte de la spiritualité

Être prêt à ressentir l'invisible et le monde subtil

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

- Les dirigeants qui en ont marre d'être en apnée
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant de se regarder en face
- Les managers à qui personne n'a encore dit qu'ils avaient pris le melon
- Les collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à se lâcher

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite 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."

Libération et transmutation des émotions perturbatrices



Sylvie GERBAULT : 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

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

CONTENU DE LA FORMATION

1ère journée :

• **Matin : la perception et l'intelligence du corps**

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

• **Après-midi : 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

2ème journée :

• **Matin : localisation et libération des émotions bloquées**

- Identification dans les corps des lieux de cristallisation des émotions non exprimées et libération en douceur et profondeur

• **Après-midi : la transmutation**

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

3ème journée :

• **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

METHODE PEDAGOGIQUE

- 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

PRE REQUIS

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

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

Entreprendre et réussir en pleine conscience



Sandrine JOURDEN: Instructrice de méditation de pleine conscience et d'autocompassion et coach en leadership. Elle est formée au Centre de Mindfulness de la faculté de médecine de l'université du Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn. Elle accompagne ses clients à se connecter à eux-mêmes, à révéler leur force intérieure pour plus d'épanouissement et de sens dans leurs vies. Conférencière (TEDx, EDFutur, etc.), elle est aussi la voix de Calm, l'application leader de pleine conscience.

Ça vous parle ?

« Aujourd'hui, je suis très anxieux mais je ne sais pas quoi faire. Probablement la situation sanitaire, je me laisse polluer, je n'avance pas. » « Surstimulé, je vais dans un sens puis dans un autre. J'oublie ce qui est important pour moi, je ne suis plus aligné avec mes valeurs, je procrastine. »

OBJECTIFS

- Développer son intelligence attentionnelle et émotionnelle
- Choisir le bon outil de gestion du stress en fonction de la situation rencontrée
- Développer son écoute, son empathie et sa bienveillance
- Développer sa résilience, son assertivité et sa compétence à prioriser

CONTENU DE LA FORMATION

1ère demi-journée :

Module 1 : Qu'est-ce que la réussite ? puis entraîner son attention : faire de la pleine conscience un outil de présence active et bienveillante.

Module 2 : Cultiver le bien-être : orienter son attention pour développer une perception positive et confiante

2ème demi-journée :

Module 3 : Réguler ses émotions : Décrypter ses émotions pour agir avec discernement

Module 4 : Développer la résilience : construire ses ressources intérieures pour développer sa flexibilité mentale.

3ème demi-journée :

Module 5 : Construire son équilibre : Construire de bonnes habitudes pour apprendre à prendre soin de ses ressources physiques et mentales.

Module 6 : Entraîner notre système de motivations à s'aligner sur nos pensées, nos émotions, nos paroles et nos actes.

4ème demi-journée :

Module 7 : S'aligner avec ses intentions : Clarifier nos intentions profondes afin d'aligner nos paroles et nos actes.

5ème demi-journée :

Module 8 : S'engager dans une direction : s'engager pour donner le meilleur de soi-même au service de tous.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Alternance d'exercices méditatifs, d'échanges en groupe, réflexions individuelles et d'apports théoriques
- Des pratiques guidées de pleine conscience assises, et debout, mouvements de yoga conscient
- Des exercices concrets et courts à intégrer dans son quotidien

- Des périodes de réflexion personnelle et d'échanges en groupe
- Des apports théoriques, en neurosciences et psychologie

PRE REQUIS

Être prêt à découvrir la méditation de pleine conscience

Être prêt à méditer assis les yeux fermés 10 à 20 minutes par méditation.

Cette pratique est déconseillée aux personnes ayant une dépression en phase aiguë, trouble bipolaire non stabilisé, trouble psychotique, dissociation

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

- Les dirigeants et entrepreneurs qui veulent réussir en étant alignés à leurs valeurs, trouver un équilibre de vie
- Les dirigeants qui en ont marre de se sentir stressés, anxieux, pris par le temps.
- Les dirigeants qui sont sensibles ou besoin d'apprendre à gérer leurs émotions, développer des relations apaisées avec leur entourage.
- Les dirigeants qui souhaitent se relier à leurs aspirations profondes, et remettre du sens et l'humain au cœur de leurs actions.

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

Evaluation en fin de formation sous forme de questionnaire et enquête de satisfaction

Le Quantum du Succès



Sylviane RETUERTA : 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.

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

CONTENU DE LA FORMATION

Première demi-journée :

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

Seconde demi-journée

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

Troisième demi-journée

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)

Quatrième demi-journée

La gestion des résistances

Compréhension et dépassement des obstacles

Apprendre à recevoir

Technique et exercice de libération émotionnelle (EFT)

Dernière demi-journée

Apprendre à se projeter efficacement pour ramener dans le présent les attitudes clés de notre réussite future

La roue de la focalisation : développer la capacité de concentration maximale et de la pleine conscience

METHODE PEDAGOGIQUE

Eléments 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

PRE REQUIS

Pas de prérequis

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

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

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

Conclusion, évaluations (chaud et froid) de la satisfaction du stagiaire, évaluation des acquis

« Déployez votre puissance intuitive »



Isabelle FONTAINE : Auteure en développement personnel et thérapeute, fondatrice du site Histoire d'Intuition, j'ai eu un jour un eurêka fulgurant : celui d'écrire un livre sur l'intuition. Alors journaliste, je me suis lancée dans l'aventure, et depuis, ma vie a basculé... Je me consacre désormais à transmettre sur le sixième sens à travers des ouvrages, articles, stages et conférences. Passionnée par l'humain, le sensible, la symbolique, j'ai à cœur d'accompagner vers une meilleure connaissance de soi en incluant toutes les dimensions de l'être : tête, cœur, corps et âme. J'aime à ouvrir le champ des possibles en se reliant à la question du sens.

Vous êtes-vous déjà dit que vous auriez mieux fait de vous écouter, et que votre première impression était finalement la bonne ? Faculté essentielle aux prises de décisions, à la vie relationnelle et à la créativité, l'intuition est un outil clé du dirigeant qui peut être déployée pour se mettre au service de son entreprise.

OBJECTIFS

- Définir comment fonctionne l'intuition
- Identifier son profil intuitif et interroger son intuition
- Apprendre à mieux évaluer ses premières impressions lors d'un recrutement
- Définir le phénomène des synchronicités afin de le développer au sein de son entreprise

CONTENU DE LA FORMATION

• Première demi-journée :

Donner du sens à sa présence au stage en laissant faire le hasard
Clarifier la notion d'intuition et son utilité pour le dirigeant par le partage d'expérience
Expérimenter son intuition en duo

• Deuxième demi-journée :

Clarifier les différentes origines de l'intuition
Vivre des échanges sensibles et affiner son sens de l'écoute
Comprendre le lien corps/intuition, identifier ses mécanismes intuitifs corporels et les expérimenter

• Troisième demi-journée :

Focus pratique « intuition et recrutement »
Expérimenter l'intuition-imagination et les ressentis énergétiques
Eclairer une problématique professionnelle de l'autre par le ressenti intuitif

• Quatrième demi-journée :

Clarifier la notion de synchronicité et partager ses expériences en ce sens
Identifier son profil intuitif et ceux des autres
Explorer son feu intérieur et la notion « d'intuition spirituelle »

• Cinquième demi-journée

Se sentir en lien intuitif avec les autres Apprentissage pour interroger son intuition

METHODE PEDAGOGIQUE

Au contact du groupe, des partages d'expérience et des prises de conscience qui s'y opèrent, vous allez petit à petit dessiner la carte de votre propre territoire intuitif en explorant toutes ses facettes:

- L'intuition-6e sens, qui nous unit tête-cœur-corps à travers les sensations et les ressentis ;
- L'intuition-reliance, qui nous fait explorer l'empathie, le langage corporel, l'intelligence émotionnelle ;
- L'intuition-spirituelle, qui nous fait nous connecter à plus grand que soi à travers les symboles et les synchronicités.

Différentes techniques de développement personnel, dont certaines inspirées de la Gestalt, des constellations systémiques ou de l'écoute active de Carls Rogers, vont être utilisées : exercices d'intuition pure, pratique de visualisation, ateliers à médiation corporelle, jeux symboliques avec support d'images (cartes), mises en situation de ressentis, pratiques invitant le « hasard » etc. Vous vivrez des expériences transformantes qui vous feront revisiter certaines croyances que vous entretenez peut-être sur votre « petite voix » pour apprendre à mieux vous en servir et à lui faire plus confiance dans votre parcours de vie, et de dirigeant en particulier.

PRE REQUIS

Ce stage demande une posture d'accueil, d'ouverture d'esprit, d'audace et de non-jugement. Un cadre garantissant la confidentialité des échanges et la bienveillance est posé au début.

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

- Pour les dirigeants qui en ont marre de regarder leurs tableaux Excel et ont envie de lâcher prise ;
- Pour les dirigeants qui ont toujours fait semblant de maîtriser parfaitement leurs décisions et veulent y intégrer une dimension plus sensible ;
- Pour les dirigeants qui sentent que l'intelligence émotionnelle n'est pas juste un concept à la mode mais une voie pour être plus efficient ;
- Pour les dirigeants à qui personne n'a encore dit que l'essentiel c'est le feu intérieur qui les anime ;

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

L'atteinte des objectifs pédagogiques est soutenue par des restitutions collectives orales, des observations et retours individuels lors des pratiques et expériences d'intuition, l'utilisation de test et des retours écrits détaillés. La formatrice veille, en incitant aux questions tout au long stage, à ce que les participants aient bien intégré les différentes notions évoquées et créé des liens correspondants avec l'expérience.

Assumer son ADN



Céline BOURA : Depuis 2010, je permets les transformations humaines nécessaires à l'émergence d'un monde économique plus juste. Dirigeants et chefs d'entreprise me font confiance pour mon approche sans folklore, toujours teintée de pragmatisme et de poésie. Creative Chamane Corporate, j'œuvre à la jonction entre le monde sensible, le monde artistique et le monde des affaires pour que vous puissiez vous (re)déployer avec toute votre puissance intuitive et créative. Ma société La terre, le ciel & nous imagine et produit des événements, des contenus digitaux et des expériences créatives sur-mesure pour incarner ensemble la métamorphose dont le monde a plus que jamais besoin pour avancer.

J'aimerais ouvrir votre champ des possibles et vous raconter l'histoire d'entrepreneur(e)s qui osent mettre leur sensibilité, leur vulnérabilité et leur créativité au centre de leur performance, qui se réveillent le matin en sachant à quoi contribuer, et se couchent le soir le sourire aux lèvres, excités de ce qui les attend le lendemain.

OBJECTIFS

- Identifier sa raison d'être personnelle et celle de son métier / entreprise
- Définir sa façon unique et inédite de la mettre en œuvre
- Mieux qualifier ses clients, projets et opportunités
- Développer une relation à l'argent plus fluide et plus apaisée
- Définir sa vision du futur pour mieux piloter son activité

CONTENU DE LA FORMATION

Première demi-journée : LA MATRICE

Comprendre la matrice au sein de laquelle s'inscrivent vos choix, vos peurs et vos envies
La reprogrammer pour évoluer davantage en accord avec vous-même
Vous reconnecter à votre grand pourquoi

• Deuxième demi-journée : L'INTELLIGENCE DES FLUX

Intégrer l'intelligence du vivant au cœur de votre entreprise : principe de fluidité
Comprendre les bases de la physique quantique pour (re)créer votre réalité
Mieux définir vos priorités avec la grille de lecture énergie / fréquence / intrication

• Troisième demi-journée : L'ADN DE MARQUE

Faire le point sur vos valeurs, et la valeur qui en découle
Identifier votre singularité, et le potentiel de création / innovation qui en découle
Définir vos 3 attributs de marque : ce qui vous rend unique et inimitable

• Quatrième demi-journée : L'ARGENT ~ L'ART DES GENS

Vous libérer de la peur du vide et du manque
Redéfinir votre vision de la prospérité (plutôt que l'abondance)
Comprendre ce qui se cache derrière la notion de « croissance »... et l'honorer

• Cinquième demi-journée : LA MÉMOIRE DU FUTUR

Explorer l'un de vos futurs possibles grâce à la Future Life Progression : voyage intérieur collectif sous forme de rêve éveillé, conduit par mes soins, en paroles, en silence et en musique, pour vous permettre d'aller visiter votre horizon potentiel dans 5 ans.

METHODE PEDAGOGIQUE

Pendant ce voyage de 2 jours ensemble, construit autour d'une dynamique pédagogique poétique et pragmatique qui a fait ses preuves auprès de plus de 500 clients depuis 2010, vous découvrirez comment la puissance du collectif soutient et fait grandir vos aspirations personnelles. Seul.e, à deux et en groupe, vous allez apprendre à désapprendre en aiguisant votre intuition grâce à des grilles de lecture innovantes, en vous exprimant par la parole, le dessin, l'écriture, la musique, le silence... Le partage de vos expériences, des miennes et de cas concrets de clients vous permettra de faire le pont entre l'idéal et la réalité, pour repartir avec beaucoup plus de confiance, de clarté, d'agilité... et l'amour de votre métier 😊

PRE REQUIS

- avoir déjà effectué un travail sur soi, être sensible au monde de l'invisible, avoir compris son importance au sein de notre vie (sceptiques, passez votre tour 😊), être prêt à passer un cap significatif dans son déploiement professionnel comme personnel
- être prêt à se remettre en question, à parler ouvertement de soi, à s'ouvrir à sa vulnérabilité, à recevoir du feedback, à voir le monde et son entreprise avec les lunettes du subtil

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

- Les dirigeants qui en ont marre de galérer
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant d'être comme les autres
- Les managers à qui personne n'a encore dit qu'écouter son cœur et laisser parler son intuition ouvrirait de nombreuses portes, y compris dans le business
- Les collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à se faire confiance, se respecter, sortir des codes, créer leurs propres modes d'expression et de commercialisation

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

L'atteinte des objectifs pédagogiques sera évaluée par des échanges collectifs en tour de table, des observations et pratiques créatives, un plan d'actions déroulé tout au long des 2 jours, un partage de cas concrets pour solidifier les connaissances.

Transmutez vos blessures en trésor



NEW

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 et par le lien entre l'Humain et le Divin , 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'Etre et la Conscience), tout en poursuivant assidûment l'approfondissement de la connaissance du corps par la Danse des 5 Rythmes , le Movement Medicine (durant 16 ans) et le Shintaïdo, Art Martial Japonais (durant 13 ans) .

J'enseigne depuis 40 ans en France et pays étrangers ; je poursuis mes recherches et ma Légende Personnelle avec profondeur et authenticité auprès de Chamans Péruviens, en Science Neuro-Quantique, en Neurosciences ainsi qu'en thérapies aquatiques (mémoire de l'eau, Watsu, Aquajanzu, Aquafascias ...) et Tao du Féminin .

Seules l'Unification et la Connexion consciente avec la Toile du Vivant guident désormais les pas.

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.

CONTENU DE LA FORMATION

• Première demi-journée : 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

• Deuxième demi-journée : Exploration approfondie des tensions

Pratiques de cohérence cardiaque (relation ventre-Cœur), exercices psycho corporels sur la Posture juste, l'ancrage, la fluidité

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

Changer ses perceptions en tant que dirigeant et augmenter son intuition ce qui permet des actions et prises de décision plus justes. Sortir des schémas construits depuis l'enfance pour permettre d'envisager d'autres solutions dans son quotidien de dirigeant.e

• Troisième demi-journée : L'Enfant intérieur

Décodage des dessins main non directive et rencontrer son Enfant Intérieur via la visualisation

Repérage des principales blessures d'enfance via l'expression dansée et du guidage verbal : rejet, abandon, injustice, humiliation, trahison

Partage verbal pour libérer la parole et exprimer les ressentis de l'Enfant Intérieur

Prise de conscience des blessures d'enfance et des croyances qui en ont découlé

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.

• Quatrième demi-journée : Ouvrir son cœur à son Enfant intérieur

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 diriger.

• Cinquième demi-journée : Alchimiser

Transformation des Ombres/ Blessures en Trésors via la méditation et le guidage verbal

Ecrire une lettre à son nouvel Enfant Intérieur

Inventer 3 petits Rituels de reconnexion à utiliser dans son quotidien pour pouvoir échapper à la pression, permettre au dirigeant de mettre en place des actions concrètes, de qualité, d'être plus efficace dans ses missions et donc de diriger une entreprise plus stable et harmonieuse.

METHODE PEDAGOGIQUE

- exercices psycho corporels individuel, en binôme et en groupe, issus notamment du Shintaïdo (Art Martial Japonais)
- mouvement dansé
- techniques de conscience de la respiration
- techniques de visualisations
- techniques Neuro Quantiques
- mise en lumière de cas concrets
- dessin
- Rituels d'Ancrage

PRE REQUIS

- 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 ouvert aux nouvelles recherches en Sciences Quantiques et en Neurosciences (bio plasticité, épigénétique, neuro plasticité...)
- Avoir une ouverture spirituelle et sur les Mondes Chamaniques

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Les dirigeants qui en ont marre de porter le poids de leur fonction et de ne plus avoir un sommeil réparateur ...

Les dirigeants qui font semblant d'aller bien mais qui en réalité souffrent de solitude

Les dirigeants qui se sentent responsables de tout, même de la façon dont la Terre tourne ...

Les dirigeants qui ont besoin d'apprendre à RESPIRER, SE DESTRESSER ...

Et toutes celles et ceux qui courent après un temps qui fuit inexorablement comme le sable entre les doigts,

Celles et ceux qui ont ' la boule au ventre ' avant une réunion, une signature de contrat ...

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

**RESTONS
EN CONTACT !**

Informations inscriptions
formation@cjd.net

ETAPE
OSONS SE FORMER AUTREMENT

ORGANISME DE FORMATION