



Devenez un leader serein. Apprivoisez vos peurs



Devenez un leader serein Apprivoisez vos peurs

Amorcer un changement d'envergure. Libérer de l'élan vital et du potentiel d'action.

Sécuriser, inspirer et fédérer.

La peur est une émotion énergivore et contagieuse qui diminue le potentiel des entrepreneurs et de leurs collaborateurs. La plupart du temps, la peur conduit nos actes et décisions, sans conscience. Elle altère l'efficacité d'une personne, d'un groupe et d'une organisation.

La peur, émotion « racine » souvent raillée et bâillonnée, peut s'exprimer sous plusieurs formes : stress, angoisse, tension, fatigue, colère, maux du corps et difficultés relationnelles. **Transformer la peur en force tranquille** donne une véritable force à l'entreprise.

À destination des leaders, managers, responsables.

Véritable atelier créatif et laboratoire d'évolution personnelle. Participer à une dynamique de groupe et profiter de la force du co-développement des participants. Formation qui permet de pratiquer une technique de transformation personnelle transposable ensuite dans le quotidien.

Patricia NICOLAS / Oasis Management
Siret : 353 772 676 00055 Code APE : 8559A
Oasis-management.fr



Devenez un leader serein. Apprivoisez vos peurs

OBJECTIFS

Savoir acquérir les mécanismes de la connaissance de soi et apprivoiser ses émotions
Savoir connaître les comportements humains pour mieux manager
Savoir développer sa capacité à prendre du recul
Libérer son potentiel personnel et managérial
Assouplir ses mécanismes de résistance au changement.
Transformer les peurs en ressources créatives
Ouvrir les compétences d'innovation
Apprendre à passer rapidement d'un état de peur à un état plus serein.
Diriger avec une vision plus claire, plus d'ampleur et de force fédératrice

FORMATEUR/TRICE



Patricia NICOLAS est formatrice-coach depuis 2004, fondatrice d'Oasis Management. Riche de son expérience au cœur des Hommes, partenaire des entrepreneurs (créatrice d'entreprise d'édition, psychothérapeute certifiée, auteure, formatrice...) elle sait restaurer et développer la communication et les ressources humaines avec force et délicatesse. Comme un artisan d'art, elle conçoit des formations créatives, actives, à la pédagogie vivante qui permettent aux leaders d'être acteurs et créateurs de leur développement.

Oasis Management - Pour plus d'intelligence relationnelle, émotionnelle, créative et collective

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Expérimenter/ressentir/comprendre
Alternance d'expériences apprenantes et de capsules théoriques. Atelier d'expression et laboratoire créatif : travail personnel réalisé en groupe permettant d'exprimer les ressources positives pour faire à toute perturbation puis d'explorer les peurs en toute sécurité. (Aucun prérequis artistique n'est nécessaire, bien au contraire)
Imagerie mentale et techniques de respiration adaptées à la gestion du stress.
Apports théoriques issus de la psychologie positive, de l'Analyse Transactionnelle et de l'intelligence émotionnelle. Techniques innovantes permettant de renforcer la sécurité intérieure primordiale.

Patricia NICOLAS / Oasis Management
Siret : 353 772 676 00055 Code APE : 8559A
Oasis-management.fr



Devenez un leader serein. Apprivoisez vos peurs

PROGRAMME

JOUR.1

MATIN Accueil. Présentation du cadre essentiel à la formation. Présentation des participants avec un guidage créatif. Activation du cahier personnel de présence à soi.

Espace créatifMise en lumière et expression du pôle Ressources... Exercices permettant de se réassocier à un état personnel positif et créatif. Création d'un tableau des ressources personnelles. Prise de parole en public : sentir le leadership naturel. Éclairage des indicateurs de satisfaction personnelle et des sources de motivation. Ce pôle deviendra un ancrage pour affirmer la confiance en soi

APRES-MIDI : Espace créatifMise en lumière et expression du pôle peurs (stress, fatigue, irritabilité...)

Exercices permettant de se réassocier à un état de peur. Création d'un tableau personnel. Grâce au Dessin révélateur la peur va pouvoir s'exprimer en image, puis en mots. Temps de Présentation au groupe et partage. Jouer, échanger, démystifier, rire et apprivoiser l'état de peur pour mieux l'amoindrir.

JOUR. 2

MATIN. Accueil. Mise en lien.

Reprise de contact avec « le pôle peur » par l'intermédiaire des tableaux réalisés le Jour 1. Éclairage des dessins révélateurs de chacun. Dissociation et prise de recul.

Comprendre la peur : À quoi servent nos émotions ? Quel est le rôle de la peur et ses effets. Identification des paramètres qui engendrent de la peur, notamment au travers des expériences professionnelles des participants

APRES-MIDI. Atelier : Transformer la peur, expérimenter des outils pour se réassocier rapidement à un état plus serein. **Exercices d'intégration du processus de changement**

Comprendre la balance d'équilibre Peurs/Ressources positives. Synthèse et constitution d'une boîte à outils.

Travail de groupe dynamique de fin de formation. Débriefing

PRE-REQUIS : une motivation personnelle. L'envie de se dépasser

PUBLIC : Dirigeants, cadres dirigeants, managers, artisans...

TARIF : sur demande

DUREE : deux journées/14heures

NOMBRE DE STAGIAIRES : 8

Patricia NICOLAS / Oasis Management
Siret : 353 772 676 00055 Code APE : 8559A
Oasis-management.fr