

Le dirigeant face à ses peurs

Libérer élan vital et pouvoir d'action

par Patricia NICOLAS

Savoir apprivoiser l'émotion de la peur (et son cortège d'expression : tension, stress, anxiété, irritabilité rigidité, fatigue...), est un puissant atout pour réussir à piloter son entreprise en associant sérénité et performance. C'est également un sésame pour s'expanser. « Rien ne se perd, tout se transforme ».

FORMATEUR/TRICE

Patricia NICOLAS aime restaurer et développer les ressources et les relations humaines. Elle a développé des outils probants validés au fil de son expérience professionnelle (créatrice d'entreprise d'éditions, psychothérapeute certifiée, auteure, formatrice, coach...)et personnelle. Sa faculté à décoder les interactions humaines lui permet de transmettre des clés de communication positive. Avec « Oasis Management », elle conçoit des formations créatives, ajustées, à la pédagogie vivante, où les participants sont acteurs et co-créateurs de leur développement.

OBJECTIFS, BENEFCES

Libérer son potentiel personnel et managérial
Transformer les peurs en ressources créatives. Apprendre à passer rapidement d'un état de peur à un état plus serein.
Diriger avec une vision plus claire
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

CONTENU, PROGRAMME

JOUR.1 MATIN Accueil. Présentation du cadre essentiel à la formation. Présentation des participants avec un guidage créatif
Activation du cahier de Présence personnelle

Espace créatifMise en lumière et expression du pôle Ressources... Exercices permettant de se réassocier à un état personnel positif. Création d'un tableau ressources personnel. 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.

JOUR. 2 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 : A 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

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

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Expérimenter/ressentir/comprendre. Alternance de temps pratique et théoriques.

Atelier d'expression créative et pratique du dessin révélateur.

- Travail personnel réalisé en groupe permettant d'expérimenter le ressenti.' Aucun prérequis artistique n'est nécessaire, bien au contraire)

Apports théoriques issus de la psychologie positive, de l'Analyse Transactionnelle et de l'intelligence émotionnelle.

Techniques de respiration adaptées à la gestion du stress.

Nombreux temps de partage en groupe, de travail en binôme et de travail individuel.

Chaque stagiaire :

- mettra en lumière ses forces et ressources intérieures pour faire face à toute perturbation et optimiser sa confiance en soi.
- Chaque stagiaire repartira avec des techniques de visualisation, de respiration et d'attention à soi permettant de prolonger et d'optimiser l'action de la formation.