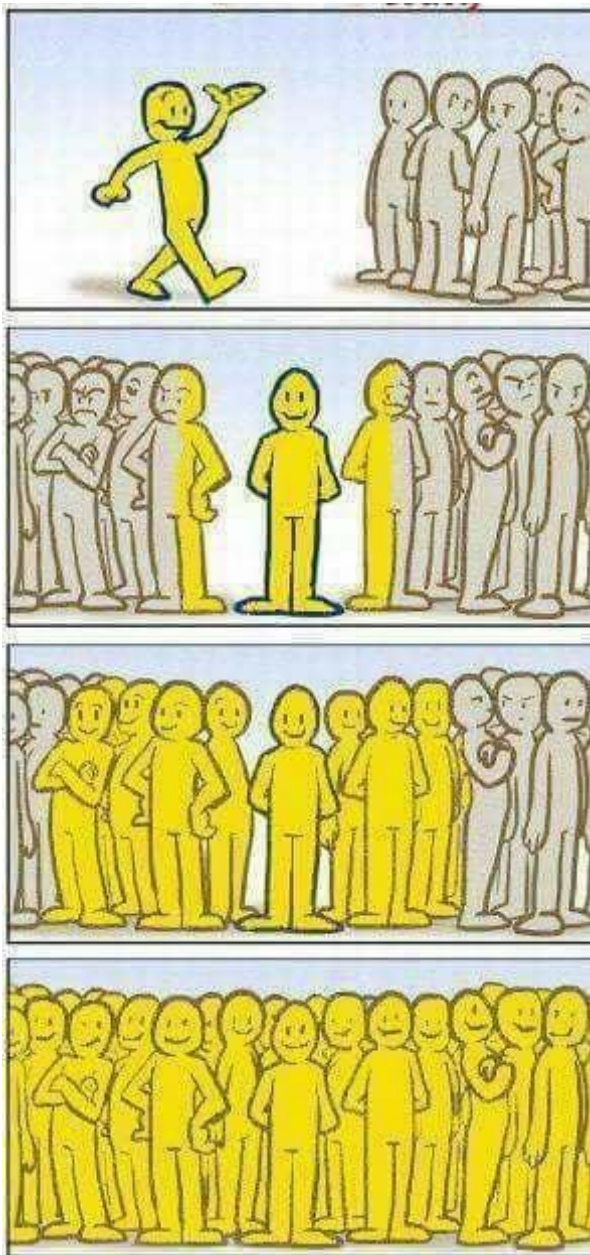


## Leadership et résilience

### Activer un vortex d'énergie positive



#### Les bénéfiques

Savoir transformer les pépins en pépites, rebondir face à toutes situations, composer au mieux avec sa vulnérabilité, activer sa joie de vivre.

Sortir du « yoyo » toute puissance-impuissance en trouvant sa puissance intérieure.

Apprendre à effectuer un ingénieux recyclage interne puis externe. Un ajustement créateur d'énergie.

Faire grandir les trois piliers du processus de résilience : plus de sécurité intérieure, une meilleure communication, et plus de sens.

L'apprentissage proposé est particulièrement profitable aux hypersensibles (l'empathie sans en pâtir) ou hypo-sensible (percevoir et exprimer ses émotions) et à ceux qui souhaitent mieux gérer leur énergie.

Le leader résilient diffuse une énergie positive. C'est un modèle inspirant.

### **Mise en garde.**

Cette formation active, agite, calme, repositionne...C'est un parcours de transformation simple et puissant que j'ai à cœur de guider avec douceur et finesse pour que chacun puisse déployer ce qui lui est possible. La force du co-développement ainsi qu'un cadre sécurisant impulsent une dynamique propice au vortex d'énergie positive. Chacun disposera de techniques probantes pour devenir acteur et co-créateur de son développement personnel pendant et après le séminaire.

### **Le déroulement – les outils**

Formation active rythmée en alternance par des temps d'expression, d'expériences apprenantes et de capsules théoriques appliquées. L'être est sollicité dans sa globalité.

Introspection, Carnet de bord. Questions révélatrices. Autodiagnostic.

Co-développement. Feedback constructif. Respiration antistress. Ateliers créatifs, participatifs, dessins projectifs. Exercices de nettoyage émotionnel. Auto-hypnose, imagerie mentale. Biographie créative. Totem personnel. Brainstorming.

Les sources : Intelligence émotionnelle (Daniel Goleman), Carré de Johari, Technique du DESC, Écoute active, Pleine Présence, La résilience de Boris Cyrulnik, EMDR.

- **Votre parcours**

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. Elle aime transmettre ce qu'elle a eu le plus besoin d'apprendre dans son parcours de vie : oser communiquer et savoir résilier.

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



## Programme

### Demi-Jour 1 / Se mettre en lien

Mise en place d'un cadre assertif, confiant et sécurisant.

Face aux imprévus de la vie et aux difficultés quotidiennes, réfléchissons individuellement puis ensemble aux réactions humaines les plus communes et à leurs conséquences.

Découvrir les trois étapes du processus de résilience et comprendre l'ajustement créateur.

### Jour 2 et 3 / Les trois étapes du processus de résilience

1. **Renforcer la sécurité fondamentale intérieure.** Première condition indispensable à un possible effet de résilience. La sécurité intérieure est comme un matelas moelleux qui a la capacité d'amortir les chocs. Source originelle de l'estime de soi et de la confiance, nous apprendrons à renforcer cette sécurité basique. Nous apprendrons à : faire du passé une force plutôt que de passer en force au présent, détecter, réparer, consolider certains schémas limitants, relire notre histoire de vie de façon constructive, rassurer l'enfant intérieur et favoriser une connexion fluide à soi-même.

2. **Savoir exprimer ses émotions. Pouvoir se livrer délivrer**

Nous expérimenterons : Une écoute active et attentive (tout en sachant garder son centrage et sa pleine énergie), l'expression et la transformation des émotions (nettoyage émotionnel, pratique de la technique d'expression assertive du DESC).

Comprendre l'impact de la pensée sur l'énergie physique.

3. **Donner du sens et entrer dans un processus créatif libérateur.** Comment tirer un enseignement porteur d'expansion à partir des situations difficiles, des relations tendues ou des contrariétés. Comment transformer la réaction liée à un événement déplaisant en une création porteuse d'intérêt pour les autres. Et pour amplifier les effets du vortex d'énergie nous visualiserons le futur avec une pensée positive attractive afin d'éviter aux schémas limitants de se reproduire.

- **La genèse, l'histoire de votre format**

En accompagnant les dirigeants depuis 2004, j'ai pu m'apercevoir à quel point, leur passé peut faire ingérence dans leur présent et dans le pilotage de leur entreprise : transmissions familiales, peurs, croyances limitantes, écolier humilié, deuils, saboteurs... Voir le dirigeant freiné par des valises invisibles, cherchant à travers des outils « pansement » à avancer avec courage me motive pour créer des actions de développement personnel/professionnel innovantes. J'ai sélectionné et compilé des questions « sésame », des outils performants de résilience, validés pour moi-même et ceux que j'accompagne et j'ai plaisir à les proposer aux dirigeants innovants. Je sais par expérience que la résilience active le bonheur de vivre.