



Activer les merveilleux pouvoirs du dirigeant résilient



Un check up de vie positif et réparateur, balisé par dix questions capitales et deux dessins révélateurs, pour composer la meilleure expression de soi.

Une formation qui booste la puissance intérieure du dirigeant.

La force tranquille du dirigeant résilient est un véritable atout pour l'entreprise.

La résilience est reconnue aujourd'hui comme une capacité psychologique positive qui permet de rebondir dans les situations, présentes ou passées, d'incertitude, de conflit, d'échec, mais aussi suite à des changements positifs, au progrès et à l'augmentation de la responsabilité.

Activer les merveilleux pouvoirs du **dirigeant résilient**

Les intentions de la formation :

- ❖ Faire un check up de vie permettant d'éclairer les trésors intérieurs : forces, atouts, compétences intuitives et les mécanismes affaiblissants : limitations, freins, saboteurs internes qui régissent parfois le pilotage de nos vies de façon insidieuse
- ❖ S'approprier de précieux outils réparateurs pour activer le processus d'ajustement créateur à nos expériences passées, et à celles du présent
- ❖ Utiliser la force du collectif, soudé par un cadre protecteur, pour favoriser une aventure pleine d'humanité et de joie de vivre
- ❖ Activer une présence mentale, physique et émotionnelle. Respirer dans la Nature

Les bénéfices de la formation

- Affiner la connaissance de soi et piloter sa vie avec plus de conscience
- Acquérir des outils pour devenir son propre coach d'évolution
- Sortir du yoyo « Toute puissance-Impuissance/frustration »
- Développer la créativité et l'ajustement créateur. Apprendre à rebondir face à une situation imprévue, impactante, négative ou positive...
- Gagner en sécurité intérieure, apprendre à se faire confiance et s'affirmer avec aisance
- Diriger avec plus d'assurance et être source d'inspiration pour ses équipes
- Donner l'impulsion de résilience à l'entreprise
- Se réaliser pleinement dans toutes les dimensions de la Vie

La méthode AMACC

Une méthode innovante et créative qui active la globalité de la personne. Formation rythmée en alternance par des temps d'expression, d'expérimentation, de ressenti et de compréhension théorique

Durée : Deux jours et demi

Groupe : Huit participants souhaitant un travail de développement personnel actif, concret et intense.

Tarif : 1300€/jour nets de TVA + 8 heures de coaching post formation : 800€ nets de TVA

Patricia NICOLAS : formatrice et coach depuis 2004, elle restaure et développe les ressources et les relations humaines grâce à des outils probants validés au fil de son expérience professionnelle (créatrice d'entreprise d'édition, psychothérapeute certifiée, auteure, formatrice...) et une habileté au décodage des interactions humaines. Avec « Oasis Management », elle conçoit, comme un artisan d'art, des formations sur mesure, créatives, ajustées, à la pédagogie vivante, où les participants, sont acteurs et co-créateurs de leur développement.

Programme // Outils

Demi-Jour 1

Être informé, rassuré et se mettre en lien

Faire connaissance avec la formation, la formatrice, les autres participants.

Définir ensemble la résilience et l'ajustement créateur ainsi que les bénéfices personnelles et professionnelles qui en découlent.

Mise en place d'un cadre assertif, confiant et sécurisant, validé par les participants. Souligner l'importance du collectif dans l'activation du processus de résilience

Charte du Dirigeant résilient. Présentation créative de chaque participant. Le Carré de Johari.

Jour 2 et Jour 3

Faire connaissance avec soi & apprendre à résilier : un parcours en spirale

1. Check up : éclairage et exploration du paysage intérieur.

Dix questions judicieuses posées dans un ordre précis tout au long des deux journées pour pointer l'essentiel du fonctionnement personnel mis en place de la naissance à aujourd'hui. Deux dessins révélateurs à décoder. Cahier de présence et d'attention à soi.

2. Regarder et analyser avec le plaisir de mieux se comprendre

Considération et acceptation des compétences intuitives, forces acquises, habiletés, talents non exploités, ressources positives.

Considération et acceptation des étiquettes, drivers de vie, croyances limitantes, saboteurs, juge intérieur. Réalisation d'un blason individuel collectant les informations personnelles tout au long de la formation. Exercices de libération émotionnelle. Pauses de Mindfulness.

3. Affirmation de soi. Composer au mieux avec soi.

Discerner et décider ce qu'il est préférable de conserver et de développer ou de dissoudre et modifier.

Travail de réflexion seul, en binôme et feedback constructif en groupe. Jeux de rôle. Sociométrie.

Visualisation de guérison. Pensée automatique → Pensée alternative.

4. Ajustement créateur

Réparer, consolider, amorcer les changements désirés grâce à une sélection d'outils, simples et

puissants validés par l'expérience. Exercices corporels de libération émotionnelle. Travail de réflexion seul et en groupe. Pleine Présence. Visualisations de guérison.

« Apprendre à résilier, on a tous et tout à y gagner »