

INCARNER SON LEADERSHIP ET DEVELOPPER SA RESILIENCE

Renforcer sa présence de Leader et gérer les situations de pression avec compétence et justesse par l'expérimentation des principes et techniques du leadership embodiment



Durée : demi journée ou 1 jour

En inter ou intra

En équipe ou en groupe de managers/leaders équipe, projet, dirigeants

Groupe de 6 à 15 personnes

Lieu spacieux à définir

Investissement:

à préciser

L'INTENTION

“En tant que leader, nous avons besoin d’outils pour manager notre énergie et rester focus sur notre intention dans des environnements complexes et mouvants” .

Cet atelier interactif et expérientiel permet de découvrir, tester des outils et pratiques qui visent, en temps réel, à ajuster sa posture de leader pour créer des environnements inclusifs, intensifier sa qualité de présence et inspirer.

LES OBJECTIFS

- Renforcer sa qualité de présence
- Commencer à repérer ses modèles de réaction sous stress (patterns)
- Développer une capacité de résilience pour agir sous stress avec le plus d’alignement possible
- S’entraîner à se centrer pour agir à partir de ce qui compte vraiment.
- Acquérir des outils duplicables sur le “comment”



“Ce que tu ne comprends pas dans ton corps tu ne le comprendras nulle part ailleurs.” Les Upanishads

LE CONTENU

L’atelier d’une demi journée ou d’une journée est une manière d’introduire le modèle du leadership embodiment aux participants. 4 points essentiels pour le leadership seront explorés dans la journée :

- Développer l’inclusivité et le message “nous sommes tous là-dedans ensemble” !
- La pratique du centrage pour récupérer rapidement sous pression
- Pratiquer une écoute centrée en toutes circonstances, sans prendre les choses personnellement, en restant dans une ouverture pour recevoir et processor l’information.
- Aller puiser l’inspiration et développer la capacité à exprimer ses convictions sans se sentir isolé.

Les participants repartiront avec des pratiques immédiatement applicables et des techniques durables, faciles à mémoriser et à pratiquer en autonomie

PÉDAGOGIE

Le Leadership embodiment est un processus créé par Wendy Palmer en 1980. Ce modèle d’accompagnement qui utilise le raccourci du corps est issu de la tradition de l’aikido, de la pleine conscience, des neuro-sciences. Il vise à renforcer notre présence centrée et à savoir, lorsque nous sommes sous stress, retrouver dans le moment notre puissance personnelle pour agir avec compétence même dans des environnements complexes et incertains .

Les exercices corporels seront proposés et ne nécessitent aucune compétence sportive, ils sont accessibles à tous et seront pratiqués en grand groupe, en binôme, en alternance avec quelques apports théoriques permettant d’accéder au sens de ces pratiques.

Le corps apprend par

- contraste,
- exagération,
- répétition

UN APERÇU DES OBJECTIFS POUVANT ÊTRE TRAVAILLÉS AVEC CETTE APPROCHE SOUS DIFFÉRENTS FORMAT

- Cultiver une présence authentique et incarnée.
- Explorer et cultiver une capacité de résilience, pour rester en connexion avec mes ressources même sous pression et ainsi dépasser les obstacles et relever les défis.
- Cultiver l'accès à mon "centre " face aux challenges quotidiens et utiliser l'intelligence somatique pour soutenir un chemin d'alignement entre mes valeurs et mes actions. "Nous devenons ce que nous pratiquons"
- Écouter et inclure les personnes, quelque soit leur adhésion à ma vision
- Exprimer avec impact mon intention ma vision et favoriser l'adhésion
- Accéder à la sagesse du corps et à son potentiel d'intelligence.
- Repérer et utiliser les déclics corporels profonds pour changer "pour de vrai", ajuster mes comportements de leader : me mettre en mouvement, accompagner, me positionner et poser mon exigence, décider.

Intensifier la connexion d'un groupe, d'une équipe et faciliter sa mise en mouvement de façon alignée autour d'une vision partagée.

**Au-delà de la connaissance et de la compréhension, vivre
l'expérience d'une transformation profonde par le corps pour
libérer le potentiel du leader et participer à la nécessaire
transformation des organisations et du monde**

*Contactez moi et
élaborons en fonction
de votre besoin!*