



Comment oser ?



Le monde va de plus en plus vite et son incertitude peut venir ralentir, voire bloquer, les meilleurs intentions à agir. Pour d'autres, inversement, il va conduire à des excès comme une lutte sans fin usante, épuisante à qui a décidé d'atteindre, quel qu'en soit le coût, un objectif.

Oser peut constituer ainsi un challenge qu'il s'agisse d'oser agir ou ne plus agir.

Entreprendre, oser passer à l'action peut constituer ainsi un challenge qu'il s'agisse d'oser agir ou ne plus agir.

Cet atelier participe à identifier et comprendre les phénomènes, corporels et mentaux, qui peuvent bloquer, gêner la capacité à oser agir ou non. En utilisant la pratique sportive (escalade de bloc), il propose des outils qui peuvent être déployés pour faciliter voire mettre à distance des comportements bloqués ou excessifs.

OBJECTIFS

- Identifier les mécanismes qui peuvent bloquer, gêner la mise en action ou aboutir à la surcharge
- Comprendre ce qui se joue pour soi dans les situations bloquées ou comportement d'excès
- S'approprier des outils permettant de dépasser une situation
- Construire son propre plan d'actions pour dépasser une situation bloquée ou comportement d'excès

PROGRAMME

Les 3 fondamentaux du leadership de soi et 3 préférences comportementales

- Comprendre les concepts de choix, de responsabilité et d'authenticité, pour soi et dans sa relation à l'autre, en conscience
- Comprendre la responsabilité individuelle et augmenter sa détermination personnelle pour développer son leadership personnel
- Identifier et comprendre ses préférences comportementales, les émotions qui en sont à l'origine, et leurs impacts sur la relation.

Les limitations, blocages et excès dans l'action

- Identifier, ressentir, comprendre sa propre fermeture ou ouverture dans l'agir
- S'approprier les outils pour rééquilibrer ses possibilités
- Le mental, les messages qui le traversent : les identifier pour les transformer

Etat émotionnel et passage à l'action

- Le processus émotionnel : le comprendre pour mieux l'utiliser et développer son intelligence émotionnelle
- Comprendre les émotions de peur et de joie : les reconnaître et écouter les messages qu'elles nous communiquent pour les mettre au service de l'action

Plan d'actions

- Elaborer son plan d'actions pour dépasser une situation

PROCESSUS PEDAGOGIQUE

Au travers de modalités complémentaires d'apprentissage que sont l'autodiagnostic, le feedback, la visualisation, l'imagerie mentale, les expériences physiques (escalade de bloc niveau débutant et confirmé), la facilitation, le coaching et le partage de connaissance, les participants pourront explorer leurs propres blocages ou limitations à agir ou agir en excès et pourront s'approprier différents outils répondant à leurs besoins.

DISPOSITIF D'EVALUATION DE LA FORMATION

- Echange collectif à chaud
- Questionnaire individuel à chaud
- Evaluation de la satisfaction à chaud, à froid

DUREE et TARIFS

Durée du séminaire : 3 formats

- 3 demi-journées de 3h30 - 7h - **Format** : en présentiel
- 1 demi-journée et 1 journée en présentiel - **Format** : en présentiel
- 1 demi-journée en distanciel et 1 journée en présentiel - **Format** : mixte

Tarif* entreprises : 780€

Tarif* entrepreneurs : 480 €

Tarif* particuliers : 290 €

*Tarif TTC, par participant, hors repas et hébergement.

PUBLIC CONCERNE et PREREQUIS

Entrepreneurs, managers et toute personne désireuse d'optimiser sa capacité à oser et passer à l'action ou réduire leur charge mentale dans la mise en action.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 participants par session

PREREQUIS

Ne pas présenter de blessure physique ou de contre-indication médicale à la pratique de l'escalade de bloc.

Les objectifs attendus par rapport à cet atelier de formation seront clarifiés au cours d'un échange téléphonique constructif et libre en amont de celui-ci pour approfondir l'adéquation de la demande et des objectifs pour chaque participant.

Idéalement avoir participé à l'atelier découverte « Leadership de soi, l'approche Elément Humain® » - Tarifs de participation : 10€.

ACCES

Les participants sont informés au plus tard une semaine avant le début de la formation des modalités d'accès.

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités d'accueil les plus adaptées et organiser au mieux leur accueil.

Contact référent handicap : Marie-Jeanne Gouraud :

Mail : marie-jeanne.gouraud@progrescime.fr

Mob. : +33 6 77 12 81 57

FORMAT DES SESSIONS

En présentiel, en fonction du contexte sanitaire.

FORMATEURS et INTERVENANTS

Marie-Jeanne GOURAUD

Consultant certifié Elément Humain® - Coach professionnel certifié ICF- Préparateur mental – Certifié QE PRO (Mesure du Quotient émotionnel professionnel)



Annie Fouksmann

Sophrologue certifiée FEPS - Massage sur chaise – Praticienne en TTT

Romain Di Paolo

Entraîneur escalade diplômé d'état

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Vous souhaitez obtenir un complément d'informations concernant les aspects pédagogiques de la formation ou les aspects administratifs et logistiques de la formation ? Vous pouvez joindre :

Marie-Jeanne Gouraud : Responsable pédagogique et gérante de PROGRES CIME

Mail : marie-jeanne.gouraud@progrescime.fr

Mob. : +33 6 77 12 81 57