

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE DU LÂCHER-PRISE & CREATIVITE

S'autoriser à penser et à agir autrement

Alors qu'un nouveau monde est en train d'émerger avec, notamment, l'intégration exponentielle de l'IA, les managers, les leaders doivent être capables de prendre des décisions difficiles en faisant appel à leurs capacités d'analyse avec lucidité. Aucune technique aussi poussée soit-elle, ne pourra remplacer l'humain pour imaginer le champ des possibles de l'ingéniosité, de l'innovation et de la créativité. La créativité émerge d'un état intérieur de confiance, de calme et de plaisir conduisant à un lâcher-prise constructif pour libérer les talents. Le manager devient plus que jamais un accompagnateur des personnes qui créent et proposent.

Public: cadres, managers

Pré-requis : aucun

Groupe limité à 8 personnes.
Formation garantie à partir de 6 inscriptions

Objectifs :

- Apprendre à lâcher-prise pour renouer avec ses compétences d'inventivité et d'initiatives créatives
- Comprendre les mécanismes de la stabilité émotionnelle pour libérer son potentiel intuitif
- Oser créer en s'autorisant à sortir du cadre

Pédagogie: Nous vous proposons une approche qui allie la métaphore de l'art végétal à celle de la préparation mentale et corporelle des artistes et sportifs de haut niveau pour atteindre un état de flow. La théorie est illustrée par des exercices en extérieur prenant appui sur l'art végétal.

Remarque: aucune compétence artistique n'est nécessaire.

Evaluation des compétences avant formation: envoi d'un questionnaire d'auto évaluation des compétences avant formation

Evaluation des acquis de compétences : quizz à l'issue du séminaire

Accès privé aux documents pédagogiques sur le site internet Stratégie de la Réussite

Accessibilité : les exercices de mise en situation ne nécessitent aucune compétence physique spécifique. Toutefois il appartient au Client d'informer au préalable l'Organisme de formation, si l'un des participants souffre d'un handicap ou d'une contre-indication médicale. Les exercices seront adaptés à la situation du stagiaire.

Recommandations : prévoir des vêtements décontractés (pas de jupe ou robe) adaptés à la météo et des chaussures confortables (pas de talons hauts).

Lieu : Château Le Quesnoy 1800, 60710 Chevreières (<https://www.chateauquesnoy.com>)

Date et durée: 23 mars 2022, 7 heures formation

Horaires: 9H00 à 12H30 et de 14H à 17H00

Intervenants :

www.strategiedelareussite.comutre

Intelligence émotionnelle
et efficacité professionnelle 2021

Brigitte Horak-Touraton:

- 30 ans d'expérience en direction managériale et communication
- Directrice de la communication - interne et externe
- Coach certifiée et experte en communication et management collaboratif
- Consultante en stratégie, communication et management
- Formatrice en communication
- Créatrice en art végétal

Philippe Leclair

- Consultant formateur depuis 1989, certifié expert ICPF-PSI CNEFOP mentor, ingénieur formation et formateur
- Certification QUALIOPi accréditation N° 5-0616 portée disponible sur www.cofrac.fr
- Conférencier
- Sophrologue
- Technicien PNL
- Entraîneur hors stade 1^{er} degré
- Préparateur mental de sportifs de haut niveau et de 20 équipes de France
- Champion du monde militaire cross court, 11 titres champion de France militaire cross court

PROGRAMME

I. ETAT DE FLOW ET CRÉATIVITÉ

1. La synergie « corps-émotions-mental » : Comprendre les liens étroits entre le corps, les émotions et le mental
2. Présentation des éléments cadre de l'accès à son potentiel de créativité

II. L'INTELLIGENCE CORPORELLE

Nos postures corporelles sont le reflet de notre état d'esprit du moment. Le corps est la première voie d'accès à la maîtrise du stress. La façon dont nous vivons les facteurs de stress limite ou stimule notre créativité.

1. Les postures corporelles
2. La proprioception, notre 6^e sens
3. Le corps, outil de neutralisation des interférences mentales et de gestion du stress

Exercice pratique : la marche zen pour sentir / ressentir au lieu de penser

Exercice pratique de création végétale : se connecter à la nature et s'extraire de son environnement pour se mettre en état mental de créativité

Débriefing des exercices : partage des ressentis, difficultés rencontrées, enseignements et transfert en situation professionnelle

III. LA CONCENTRATION

Cet élément est LA CLE pour accéder à son potentiel de réflexion, d'inventivité, de créativité.

Il est indispensable pour atteindre les meilleures performances dans toute activité.

Cette compétence nous assure de rester concentré(e) et lucide dans le présent, centré(e) sur notre activité, quel que soit l'environnement, les circonstances.

- Comment s'entraîner à se concentrer
- Comment s'entraîner à rester concentrer quel que soit l'environnement et les interruptions successives.

IV. LA RESPIRATION

La respiration illustre les modifications qui interviennent aussi bien dans le mental que dans le corps. Elle est le miroir des émotions.

- Qu'est-ce qu'une respiration juste
- Connaître les différentes techniques de respiration et leurs effets
- Savoir adapter, en temps réel, la respiration aux émotions perturbatrices

2e exercice pratique de création avec mise en pratique des techniques de concentration et de respiration: mise en mouvement et observation

Debriefing de l'exercice: partage des ressentis, difficultés rencontrées, enseignements et transfert en situation professionnelle

Célébration des oeuvres créées

Bilan de la journée