

## CRÉATIVITÉ & INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DU LÂCHER-PRISE

**Un atelier d'une journée pour apprendre à s'autoriser à penser et à agir autrement.**

**Public:** manager, cadre, salariés souhaitant développer ses capacités créatives ou impliqué dans des processus d'innovation

**Durée:** 7 heures formation, 1 jour temps plein

**Nombre de participants:** de 4 à 8

**Tarif :** 1 200,00 €HT/personne en inter entreprises et forfait journalier de 4 000 €HT en intra entreprise pour un groupe jusqu'à 8 personnes. Programme sur mesure sur devis

Hors frais de déplacement des intervenants, repas, location de salle.

**Délai d'accès :** pour session inter entreprise, selon les dates annoncées sur le site internet pour session intra entreprise et programme sur mesure contactez nous

**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.

**Pré-requis :** avant la formation, un questionnaire sera transmis à chaque participant dont l'objectif est de faire une auto évaluation de positionnement préalable

**Evaluation des acquis de compétences :** quiz ou QCM

### **Modalités de suivi et d'exécution de la formation :**

Les feuilles de présence seront signées par les stagiaires et le ou les formateurs et par demi-journée de formation, l'objectif étant de justifier la réalisation de la formation. Un certificat ou attestation de réalisation de formation sera également remise à chaque participant.

**Accessibilité :** Nous sommes attentifs aux situations de handicap. Les exercices pratiques 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. Les exercices seront adaptés à la situation du stagiaire pour son confort.

**Intervenants :** co-animation **Philippe Leclair** ([www.strategiedelareussite.com](http://www.strategiedelareussite.com)) et **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

### **Indicateurs statistiques en 2022 :**

Taux de satisfaction globale: 98 %

Taux de satisfaction sur la pédagogie: 100 %

Taux de recommandation : 100 %

### **Objectifs**

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

**I. Etat de flow à l'état de créativité: se libérer des freins intérieur**

**II. Accéder à son potentiel créatif en activant son intelligence corporelle**

Exercice pratique de création

**III. Appuyer sa créativité sur une puissance de concentration**

Exercice pratique de création

**IV. Savoir se libérer des émotions perturbatrices pour oser concevoir autrement**

Exercice pratique de création

**Bilan:** Débriefing, célébration des créations