

## LE DIRIGEANT FACE A SES PEURS

*La peur est une émotion qui permet de faire face aux dangers et de maintenir notre survie. Mais le plus souvent, ce sont des dangers irréels qui déclenchent un état de peur et altèrent sans conscience l'efficacité d'une personne (à travers différentes formes : stress, angoisse, tension, anxiété, fatigue, colère, maux du corps, difficultés relationnelles...). Managers, groupes et organisations sont impactées par cette émotion énergivore et contagieuse et par l'ambiance qu'elle génère. Apprendre à activer une pleine puissance personnelle dynamique, créative et positive et savoir désactiver peur et stress favorise le bien-être et l'expansion du dirigeant, de ses collaborateurs et de l'entreprise.*

FORMATRICE Patricia **NICOLAS** Ex-créatrice d'entreprise d'édition, auteur de l'ouvrage "Un bonnet d'âne sur une tête d'Ange", elle est aujourd'hui formatrice en Relations Humaines, coach et psychothérapeute certifiée.

### Objectifs

- Renforcer la capacité d'auto-analyse et la connaissance de soi. Faire un point sur ses forces et faiblesses.
- Développer l'écoute des émotions, des sensations, du ressenti corporel et du dialogue intérieur.
- Comprendre, apprivoiser, réguler la peur et ses différentes manifestations (stress, anxiété...).
- Développer sécurité intérieure, estime, confiance et ancrage en soi
- Activer le processus créatif interne et l'ajustement créateur
- Savoir passer d'un état de peur à un état plus serein. Diriger, manager et accompagner au meilleur de soi

**Public :** dirigeants, cadre et managers

**Prérequis :** Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices. Aucun savoir-faire créatif n'est nécessaire bien au contraire.

**Méthode :** Expérimenter, ressentir, comprendre, partager et pratiquer.

Temps d'auto-analyse et de réflexion en groupe. L'approche globale "Tête-Cœur-Corps" et la méthode TIPI pratiquées pendant la formation sont transposables dans le quotidien. Le déroulement s'ajuste aux participants : cocréation, participation active et codéveloppement sont facilités. Alternance de temps d'expérimentation, de partage et de capsules théoriques. Mise en place d'un cadre sécurisant et bienveillant propice au développement et à la quiétude.

### Programme

#### Jour 1

##### Matin

Accueil / Présentation animatrice / Tour de table des attentes et présentation créative des participants. Mise en place d'un cadre sécurisant et d'un espace agréable.

##### Développer la présence et la conscience émotionnelle / Atelier créatif

- Auto-analyse. Le carré de Johari / Diriger en conscience. Les trois étapes de la maturité émotionnelle
- Deux émotions principales, deux états internes. Les manifestations de l'état de peur et de sérénité
- API. Attitude Positive Interne, autocompassion
- Les incidences de la peur pour soi-même et dans l'entreprise.

##### Mise en lumière des forces personnelles. Développer sécurité et confiance intérieure.

- *Relaxation : mise en situation de bien être par l'intermédiaire d'un souvenir agréable*
- Expression du pôle ressource « REFUGE » sécurisant indispensable pour s'immerger ensuite au cœur des peurs. *Photolangage : Création d'un tableau d'images. Expression et partage des émotions.*

##### Après midi

##### Expérimenter la méthode TIPI. Plongée au cœur de la peur pour mieux l'apprivoiser.

- Se réassocier à la peur par la pensée/le souvenir et le ressenti
- Sortir la peur hors de soi : exprimer, créer avec un support symbolique et analogique.
- *Photolangage.* Expression et partage des émotions

**Ancrage dans le pôle « Ressources positives » avant de retourner « dans le monde ».**

## Jour 2

### Matin

Exercice de respiration et de centration.

#### Comprendre les émotions et plus particulièrement la peur.

- Ateliers (ressentir et exprimer les émotions à travers la musique, les images)
  - À quoi servent nos émotions ?
- Le rôle de la peur, ses effets, ses mécanismes physiologiques et ses bénéfices

#### Identifier les différentes origines de la peur parasite, renforcer la sécurité intérieure

- Ligne temps. Croyances limitantes, drivers, étiquettes
- Modes de pensée : jugement, anticipation, supposition, attente. Prophétie auto-réalisatrice
- Renforcer sécurité intérieure, estime, confiance et congruence

### Après midi

#### Apprivoiser la peur. Savoir s'associer et se dissocier de l'état de peur.

- Passer du pôle "Ressources positives personnelles" au pôle « Peur ».
- Dynamisation du processus créatif interne. L'ajustement créateur, un atout pour diriger.
- Techniques de régulation émotionnelle : Méthode TIPI, Cohérence cardiaque, exercices corporels.

## Jour 3 matin

### Créer un pont vers le futur

- Savoir passer de la peur à l'envie. Visualisation et ancrage.
- Traverser sa peur – Atelier de fin de formation. Exercice individuel fait en groupe qui acte la fin de la formation et permet un ancrage positif.

Bilan final. Tour de table des participants. Évaluation.

## SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Évaluation des acquis à la fin du stage.

Évaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.