

## 1,2,3 soleil ! Débridez votre créativité intuitive et vos pleins pouvoirs intérieurs. Grand atelier réparateur et vitalisant



**Patricia NICOLAS :** formatrice, coach, conférencière, auteure, psychothérapeute, et entrepreneure j'interviens avec grand bonheur au CJD depuis vingt années. En tant que partenaire engagée des dirigeants inspirants et de leurs équipes, j'ai plaisir à créer des actions ajustées, originales, apprenantes et transformatives. Mon côté « artiste en herbe aux multiples facettes » colore ma vie et catalyse mes ressources. Les nombreux défis de mère aidante familiale et des handicaps invisibles m'ont forgé un esprit positif et hyper résilient que j'ai la joie de transmettre. Adeptes de la puissance de la douceur, je valide au fil du temps que l'expérimentation positive permet l'assimilation et le changement profond.

Mon verbe : Oser. Ma devise : « La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse ». A. Einstein

### OBJECTIFS DE LA TRANS-FORMATION

- Pratiquer librement une créativité plurielle, sans résultat escompté. Déverrouiller l'esprit créatif et créateur et un état d'esprit agile pour s'ajuster, s'adapter, innover dans son quotidien de dirigeant.e.
- Utiliser ses cinq sens afin de décupler l'acuité sensorielle pour faciliter ses prises de décision et piloter en conscience.
- Identifier les croyances limitant la créativité dans le quotidien de dirigeant.e en se connectant à l'enfant libre intérieur, à sa nature créa-intuitive, pour pouvoir se dépasser et résilier.
- Développer un état de sécurité intérieure optimal, savoir le réactiver si besoin pour pouvoir faire face avec plus de calme aux aléas de la vie de dirigeant.

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Première demi-journée

- Contact, moteur, Ice breaker !
- (Re)contacter la joie :
  - Transformer les croyances qui freinent la créativité et l'intuition. Ancrer de nouvelles croyances choisies. Vidéo : L'école tue la créativité, Tedx de Ken Robinson.
  - Connexion avec l'enfant intérieur et l'élan vital. Oser faire pour le plaisir de faire, oser se tromper...Inventer, débrider l'imagination.
  - Développer la conscience neurosensorielle pour accéder à l'intuition et diriger avec plus de conscience. Dessin de l'AMESS.
- Poser son MOI grandeur nature. Atelier Imag'in X2 Devenir l'artiste de sa vie. Permettre au dirigeant.e de reprendre confiance en lui et d'avoir une bonne stabilité intérieure.

#### Deuxième demi-journée

- Déjeuner à l'aveugle ! Goûter, toucher. Atelier du déjeuner. Blind test olfactif et gustatif : Tester et déguster à l'aveugle puis mettre en mots et partager les sensations fines. Tedx : Design culinaire. Renforcer les sens et l'intuition du dirigeant
- RESpirre : Relaxation, visualisation, respiration aux senteurs d'huiles essentielles. Les atouts d'une bonne respiration pour calmer le mental et gérer le stress du dirigeant.
- Grand atelier dynamique. Atelier de groupe spontané : peinture, dessin, collage, mouvement...en musique, en silence, avec émotion, en mouvement, sans recherche de forme ni de résultat.
- Musique...et que chacun se mette à rêver ! Blind test musical et émotionnel.

• Balade dans la nature vivifiante pour explorer les cinq sens. Écouter, percevoir, être à l'affût, respirer. Prise de conscience des besoins primaires à respecter pour rester un dirigeant équilibré.

### **Troisième demi-journée**

- Toucher terre. Acuité des sens. Relaxation qui favorise le lâcher prise et le ressenti. Modeler la terre, sentir, percevoir, et laisser faire.
- Le pouvoir des images : empathie esthétique. Ressentir les états émotionnels déclenchés par des photos et des tableaux. Partager les ressentis et les sensations. La résonance émotionnelle, l'empathie esthétique, l'énergie des émotions sont des atouts pour améliorer la communication interpersonnelle du dirigeant.e.

### **Quatrième demi-journée**

- Oser dépasser la ligne ! Dépasser la peur de rater et d'être jugé. Atelier coloriage et photolangage.
- Résilience créative. Atelier Kintsugi et point d'excellence. La créativité facilite le processus de résilience du dirigeant. Biographie de Niki de Saint Phalle.

### **Cinquième demi-journée**

Gratitude créative en groupe MERCI et BRAVO ! Grand rituel de passage vers l'avenir  
Retour à soi

## **METHODE PEDAGOGIQUE**

La créativité trop souvent réduite aux travaux manuels est en fait un trésor d'ingéniosité utile dans de nombreux domaines (réactivité, souplesse mentale, ajustement créateur, audace, innovation, vitalité, rayonnement).

Cette formation ultra vivante, agréable, mouvementée permet défis et transformation intérieure grâce à des ateliers sensoriels pétillants réalisés avec du matériel varié et ludique.

## **PRE REQUIS**

Aucun prérequis. « Tu as envie, tu viens ». Il n'est pas nécessaire d'être ou de se sentir créatif, bien au contraire. L'envie est le moteur de cette formation participative : l'envie de se découvrir plus encore, de se surprendre, de s'expanser, de dépasser ses limites, de jouer pour gagner un « je » plus consistant, plus puissant.

**DUREE** : 2,5 jours – 16,5 heures

**PUBLIC** : Tout dirigeant d'entreprise

## **SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présences émargées sur place.  
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage  
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.  
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : Nous contacter à [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net)

MAJ le 12/04/2024 par la responsable pédagogique