

TRANSMUTEZ VOS BLESSURES EN TRESOR



Lydia PETETIN : Après quelques années passées dans l'Education Nationale et de Jeunesse et Sports en qualité de Maître-Auxiliaire d'Education Physique et Sportive, je me suis formée en Yoga , Relaxation thérapeutique et Massage thérapeutique ; puis , passionnée d'Anthropologie mon Chemin de Vie m'a conduit à étudier durant 4 ans l'Anthropologie des Religions à l'ITREC (Institut Transpersonnel de Recherches sur l'Etre et la Conscience), tout en poursuivant assidûment l'approfondissement de la connaissance du corps par la Danse des 5 Rythmes , le Movement Medicine (durant 16 ans) et le Shintaïdo, Art Martial Japonais (durant 13 ans) .
J'enseigne depuis 40 ans en France et pays étrangers. Je poursuis mes recherches avec profondeur et authenticité, l'Unification et la Connexion consciente avec la Toile du Vivant guident mes pas.

OBJECTIFS

- Identifier, reconnaître et nommer ses principales blessures et croyances limitantes pour être un.e dirigeant.e plus à l'aise dans ses prises de décision et établir des relations professionnelles plus harmonieuses.
- Identifier ses propres mécanismes d'auto-sabotage afin d'atténuer sa fonction contrôlante dans ses missions de dirigeant.e.
- Expérimenter les différents outils de libération physique, émotionnelle et énergétique dans l'objectif d'alléger le stress afin de laisser place à plus d'authenticité et de créativité dans son quotidien de dirigeant.e.

CONTENU DE LA FORMATION

• Première demi-journée : Les fascias et leur rôle dans notre corps

Partage des nouvelles découvertes en Neurosciences et épigénétique

Compréhension de l'importance des fascias et le rôle qu'ils jouent dans le stress au quotidien

Comprendre l'importance de l'épigénétique dans le changement des croyances limitantes qui parasitent ses missions de direction

Mise en mouvement des fascias, éléments clés permettant au dirigeant d'améliorer sa communication au quotidien

• Deuxième demi-journée : Exploration approfondie des tensions

Pratiques de cohérence cardiaque (relation ventre-Cœur), exercices psycho corporels sur la Posture juste, l'ancrage, la fluidité

Rencontrer son corps de l'intérieur via un voyage chamanique au cœur des cellules par l'utilisation du Tambour et guidage verbal

Dessin main non directive

Changer ses perceptions en tant que dirigeant et augmenter son intuition ce qui permet des actions et prises de décision plus justes. Sortir des schémas construits depuis l'enfance pour permettre d'envisager d'autres solutions dans son quotidien de dirigeant.e

• Troisième demi-journée : L'Enfant intérieur

Décodage des dessins main non directive et rencontrer son Enfant Intérieur via la visualisation

Repérage des principales blessures d'enfance via l'expression dansée et du guidage verbal : rejet, abandon, injustice, humiliation, trahison

Partage verbal pour libérer la parole et exprimer les ressentis de l'Enfant Intérieur
Prise de conscience des blessures d'enfance et des croyances qui en ont découlé
Travailler sur les mécanismes d'auto-sabotage, identifier son fonctionnement de dirigeant.e pour permettre de lâcher le contrôle et d'être plus créatif dans ses missions au quotidien.

• **Quatrième demi-journée : Ouvrir son cœur à son Enfant intérieur**

Se mettre en relation avec son Enfant Intérieur via des exercices psycho corporels et mouvements dansés. Expérimenter la reprogrammation cellulaire pour faire rayonner les ressources dans la joie via des pratiques neuro quantiques.
Modifier sa posture de dirigeant pour être plus authentique et mieux diriger.

• **Cinquième demi-journée : Alchimiser**

Transformation des Ombres/ Blessures en Trésors via la méditation et le guidage verbal
Ecrire une lettre à son nouvel Enfant Intérieur
Inventer 3 petits Rituels de reconnexion à utiliser dans son quotidien pour pouvoir échapper à la pression, permettre au dirigeant de mettre en place des actions concrètes, de qualité, d'être plus efficace dans ses missions et donc de diriger une entreprise plus stable et harmonieuse.

METHODE PEDAGOGIQUE

- exercices psycho corporels individuel, en binôme et en groupe, issus notamment du Shintaïdo (Art Martial Japonais)
- mouvement dansé
- techniques de conscience de la respiration
- techniques de visualisations
- mise en lumière de cas concrets
- dessin
- Rituels d'Ancrage

PRE REQUIS

- Être prêt à bouger son corps et à danser (danse libre)
- Être prêt à se remettre en question, à réviser ses certitudes et à revoir son cahier de croyances
- Être prêt à vivre de puissants mouvements émotionnels
- Être prêt à recevoir un feed-back non directif
- Être disposé à parler de soi en groupe ou en binôme

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

MAJ le 10/06/2024 par la responsable pédagogique