

Bienvenue à l'Université du Développement Personnel (UDP)

8ème édition 2025

01 au 03 Octobre 2025

Village Vacances L'Escandille

931 route de la sure

38880 Autrans Méaudre en Vercors

Pédagogie : 730€ HT/ 876€ TTC

Hébergement : 400€ HT/480€ TTC

Total : 1130€ HT/ 1 356€ TTC



CONTACT :

Information Inscription : formation@cjd.net
Ouverture des inscriptions : 24/06/2025 à 10h00

Introduction

« Les formations en développement personnel permettent aux JD d'apprendre à mieux se connaître et à vivre leur métier de dirigeant.e avec plus de sérénité. Elles sont ouvertes à toutes et tous mais certaines présentent un contenu qui s'adresse à un public aguerri, qui a l'habitude de travailler sur soi.

Nous vous recommandons de suivre les légendes « soleil » afin de vous protéger d'une situation émotionnelle complexe.

Ces formations s'appuient parfois sur des éléments qui ne présentent pas de fondement scientifique et c'est pourquoi nous encourageons les JD qui suivent ces formations à garder une prise de recul quant aux outils et un certain esprit critique vis-à-vis du contenu. Nos formateurs et formatrices sont tenus de respecter les valeurs du CJD et l'intégrité des JD en proposant un cadre de formation sain et sécurisant. Vous avez la possibilité de nous faire remonter toute situation que vous jugez inappropriée via le questionnaire d'évaluation ETAPE envoyé en fin de formation.

Nous vous souhaitons une belle formation,

La direction. »

Légende : Du fait de leurs méthodes ou leurs apprentissages, les formations en développement personnel peuvent parfois avoir un impact assez puissant sur l'état émotionnel de l'apprenant. C'est pourquoi nous vous recommandons de suivre notre indicateur « soleil » pour vous orienter au mieux et vous garantir la meilleure expérience de formation :

 **1 soleil :** s'ouvrir, se dévoiler en douceur ! Cette formation est accessible au plus grand nombre. Idéal si vous avez peu ou pas d'expérience en développement personnel et que vous souhaitez commencer en douceur.

 **2 soleils :** Repenser sa relation à soi ! Cette formation s'adresse à un public ayant déjà participé à des formations en développement personnel ou à des débutants qui sont dans un état émotionnel considéré comme stable et ouverts à découvrir de nouvelles formes de pédagogie, sans peur de se faire bousculer et d'aller chercher de nouvelles clés pour révéler leur authenticité.

 **3 soleils :** Travailler en profondeur ! Cette formation s'adresse à un public aguerri aux méthodes et enseignements du développement personnel. Il est impératif d'avoir déjà fait un travail sur soi et d'être dans un état émotionnel considéré comme stable pour suivre cette formation.

Sommaire

LEADERSHIP ET PUISSANCE

P 04 : « La voie du leader éclairé : devenir sa plus belle version, engagée dans sa plus noble mission. » 

ETRE PLEINEMENT SOI

P 06 : « Ayez l'Audace d'Aligner vos Actes à votre Âme ! »  

P 08 : « Parcours Big bang, deviens qui tu es. »   

P 10 : Passer de l'ombre à la lumière pour manager avec l'énergie du cœur   

P 12 : Libérer l'Energie vitale des dirigeants par la pleine conscience et le QI GONG XPEO  **NEW**

PUISSANCE ET SUCCES

P 14 : Les 7 clés du conseil des sages  

P 16 : Le quantum du Succès.  

EMOTIONS ET STRESS

P 18 : Libération et transmutation des émotions perturbatrices.   

P 20 : « Déployez votre puissance intuitive » 

SE LIBERER DE SES CHAINES

P 22 : Assumer son ADN  

P 24 : Transmutez vos blessures en trésor   

P 26 : C'est impossible ? Faisons-le ! Oser le leadership authentique pour être dirigeant autrement   

P 28 : 1,2,3 soleil ! Débridez votre créativité intuitive et vos pleins pouvoirs intérieurs. Grand atelier réparateur et vitalisant  

P 30 : Arrête de travailler : Œuvre !   

NEW

La voie du leader éclairé : Devenir sa plus belle version, engagé dans sa plus noble mission



Vincent AVANZI : est un Chief Poetic Officer, conférencier, plume de dirigeants, coach en leadership et fondateur de La Plume Du Futur. Ancien diplômé de l'ESCP, globe-trotter et salarié du CAC40 (Dior, EY, Microsoft), ce passionné de poésie a développé le concept de la « poésie d'entreprise » pour faire le pont entre le business et la sagesse et ainsi redorer les richesses humaines de nos êtres de noblesse. Auteur de huit ouvrages dont « Trouver son Point G-énial » (Marabout) et « Les Leaders Eclaireurs » (en partenariat avec Les Echos), il accompagne dirigeants, marques et organisations sur le réenchantement de leur storytelling, l'alignement de leur leadership et leur engagement sur le sens et la « sustainabilité ». Il délivre de nombreux discours poétiques inspirants dans des conventions internationales (plus de 400 interventions poétiques) et anime des ateliers collectifs sur le pouvoir des mots qui changent le monde. Il a dernièrement initié pendant la période du confinement un Cercle des Poètes Apparus en intitulé « CoBuild20 : Coécrivons demain ».

« On ne naît pas leader, on le devient ». A la ruée de notre aura, nous avons tous un point de singularité à trouver à l'intérieur de nous (Le « Point Génial »*) et une mission de vie à définir pour s'engager dans le monde (une noble cause à défendre). Venez révéler votre vraie nature de leader -éclairé et éclaireur- afin de rayonner et influencer l'avenir à l'aune de vos rêves, de vos valeurs et des besoins de notre avenir.

OBJECTIFS DE LA TRANS-FORMATION

1. Définir et incarner sa singularité en tant que leader éclairé ou éclaireur pour la mettre au service de ses équipes et de l'Humanité de manière générale
2. Maîtriser l'art du discours incarné et devenir un "aura-teur" impactant (au-delà de la prise de parole en public)
3. Reproduire sa compétence de leader éclairé en accompagnant ses équipes à identifier leur « zone de talents »
4. Choisir, parmi les 17 objectifs de développement durables des Nations Unies, ceux sur lesquels mon entreprise va avoir de l'impact (méthodologie des accords tolèques, intelligence émotionnelle)
5. Rédiger sa vision et son storytelling réenchanté pour embarquer ses équipes et co-construire l'avenir (méthodologie du manifeste poétique et du storytelling)

CONTENU DE LA FORMATION

Journée 1

Après-midi : Trouver son Point Génial

1. Message de bienvenue et annonce du programme du voyage
2. Récitation du discours poétique « Le cap Humanisme » en ouverture
3. Trouver son point Génial :
4. Bâtir son leadership sur ses talents

Journée 2

Matinée : Poésie et Prospective : Le Cercle des Poètes d'Entreprise

1. De la poésie en entreprise

2. Eveiller sa créativité et illimiter son avenir
3. Tour de table :
4. Le Cercle des Poètes d'Entreprise

Les 10H des Leaders Eclairés

1. Mission « Un Possible » : Devenir un #LEAD
2. Les 10H des Leaders Eclaireurs :
3. Faire sa part et « plus » que sa part : part de colibris et part de responsabilité
4. Quel narratif et quel storytelling pour inscrire son histoire dans l'Histoire demain ?
5. Balade inspirationnelle en forêt

De l'art du discours incarnés et inspirants

1. Changer les mots pour réenchanter le monde d'après
2. Ecriture d'un discours de leader (« Discours d'un Roi » ou « d'une Reine »)

Du Je au Nous, Les Leaders Eclaireurs

1. Passage du leader « éclairé » au leader « éclaireur »
2. Des business modèles : Un triple alignement entre soi, son entreprise et le monde
3. Le Point Génial Collectif : l'ADN du groupe pour coécrire demain
4. Définition et prise d'engagements
5. Ses premiers pas au retour en entreprise
6. Encadrer ses discours et ses manifestes dans son bureau en guise de longue vue à l'horizon

METHODE PEDAGOGIQUE

1. Méthode du « Point Génial » et des « 4^E »* pour trouver sa voie (livre Trouver son Point Génial)
2. Exercices de Psychologie Positive pour bâtir l'avenir sur ses talents
3. Méthode des « 10H des Leaders Eclaireurs » pour maîtriser l'art du discours
4. Exercices corporels pour incarner sa posture de leader
5. Playlist d'exemples de discours inspirants
6. La puissance du rêve (personnel et collectif) pour se projeter dans son idéal
7. Le « Cercle des Poètes d'Entreprise » via l'écriture poétique comme vecteur de créativité, d'audace, de libération et d'élévation vers demain
8. Le partage et l'interprétation orale de discours pour tester l'accueil du public et être soi sur scène
9. La prise d'engagements en tant que leader pour demain
10. Le debrief personnalisé et en collectif pour devenir un leader inclusif et magnétique
11. Les « Objectifs de Développement Durable » des Nations Unies comme défis essentiels

*Les 4 E : Emerveillement (Se découvrir soi dans ses richesses), Epanouissement (Devenir soi dans sa plus belle version), Engagement (Servir la société dans une noble mission), Enchantement (Bien vivre ensemble dans un monde réenchanté en harmonie où chacun est dans sa zone de talents)

PRE REQUIS

Aucun

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.

« Ayez l'Audace d'Aligner vos Actes à votre Âme ! »



Sabine BAZILLIO : J'ai passé mon enfance dans une famille originaire du Jura, posant les bases d'une très forte connexion à la nature. Je pars étudier dans une grande école de commerce en France et aux États-Unis, puis je commence à travailler dans le monde du marketing pour un groupe hôtelier international.

C'est le rêve Américain, mais ce n'est pas celui de mon âme. J'opère alors une bascule de vie, j'accompagne des personnes en reconversion professionnelle et reprends des études de psychologie ainsi qu'un cycle de formation de 7 années à l'École. Praticienne de Gestalt : une vraie (re)naissance au travers d'un chemin de conscience (toujours d'actualité !). Je retourne alors « en Amérique » pour suivre des enseignements d'Indiens Hommes-Médecines et je crée un lieu dédié à la psychothérapie et au développement personnel.

Ayant retrouvé la mienne, je me sens profondément heureuse d'accompagner des hommes et des femmes sur le chemin de leur âme ! Vous vous questionnez sur le sens de votre existence ? Et vous mesurez bien le challenge de devoir créer une vie qui soit juste pour vous et pour le monde. Vous ressentez le besoin de vous recentrer sur l'essentiel ? Et en même temps, vous êtes conscients du poids transgénérationnel et sociétal sur vos actes. Vous souhaitez (ré)agir selon votre intuition et plus par obligation(s) ? Souvent cela vous semble aussi difficile que l'ascension du Mont-Blanc sans équipement ! Au-delà de la pratique spirituelle, c'est votre curiosité naturelle qui vous permettra d'aborder avec audace les différentes expérimentations de cet atelier-découverte de votre essence même : votre âme ! Le jeu l'Audace de l'Âme servira d'intermédiaire pour dévoiler les parties cachées de votre essence, au travers d'expériences simples et ludiques, à la fois méditatives et énergétiques, un accompagnement vers le « lâcher prise » et la découverte de soi !

OBJECTIFS

Identifier mes conditions idéales pour me réaliser en tant que dirigeant.e

Identifier une ressource essentielle de mon passé qui me permet de construire sereinement mon présent et mon futur de dirigeant.e

Définir ma raison d'être de dirigeant

CONTENU DE LA FORMATION

L'atelier de l'Audace de l'Âme est basé sur l'utilisation du jeu, composé de 52 cartes aquarelles intuitives et leurs textes. Chacun pourra prendre sa place dans un cadre « sécuritaire », votre participation sera active et colorée des besoins et spécificités de chacun, constituant ainsi un espace commun d'émergences ! Vous serez ainsi co-acteurs et co-créeurs.

L'atelier vous permettra de passer « de l'infiniment petit à l'infiniment grand » : de l'être cellulaire, le mystère de la vie « ce que vous étiez à votre conception », jusqu'à une place juste et clarifiée dans l'Univers.

Chaque session démarre avec une méditation guidée vous permettant de vous mettre en état de réceptivité.

Un tirage intuitif permettra à chacun de recevoir « sa carte », son message de transformation répondant au besoin actuel de son âme.

Tout au long de l'Atelier, avec le processus ANNA :

- Je vous donnerai les clés pour travailler votre Ancrage puis utiliser votre intuition, qui fait le pont entre votre corps et votre âme. L'objectif est de clarifier votre place dans le monde : au sein de l'entreprise, de la société et de votre famille.
- Je vous aiderai à revisiter vos croyances, vos résistances et vos peurs, pour un éventuel changement de paradigme, en nettoyant ce qui doit se déliter, car devenu caduc.

Tout au long du processus, vous allez procéder à des expérimentations dans la nature et avec différents médiums, ainsi qu'à des exercices de visualisation : pour retrouver l'audace de « vivre votre vie future » de façon plus alignée.

Vous installez ainsi les bases d'un renouveau. Vous accédez à vos ressources propres, dans votre unicité, tout en activant le pardon pour retrouver votre sagesse intérieure, c'est ce que j'appelle la Nidification.

A l'issue de cet atelier, vous aurez acquis des outils concrets pour continuer à cheminer « pas à pas », c'est la phase Action.

METHODE PEDAGOGIQUE

L'atelier de l'Audace de l'Âme est basé sur l'utilisation du jeu, composé de 52 cartes aquarelles intuitives et leurs textes.

PRE REQUIS

Vous vous questionnez sur le sens de votre existence ? Et vous mesurez bien le challenge de devoir créer une vie qui soit juste pour vous et pour le monde.

Vous ressentez le besoin de vous recentrer sur l'essentiel ? Et en même temps, vous êtes conscients du poids transgénérationnel et sociétal sur vos actes.

Vous souhaitez (ré)agir selon votre intuition et plus par obligation(s) ? Souvent cela vous semble aussi difficile que l'ascension du Mont-Blanc sans équipement !

Au-delà de la pratique spirituelle, c'est votre curiosité naturelle qui vous permettra d'aborder avec audace les différentes expérimentations de cet atelier-découverte de votre essence même : votre âme !

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.

Évaluation à chaud de la satisfaction faite en ligne.

Parcours Big Bang, deviens qui tu es.



Céline CADO : J'exerce les métiers de superviseur, coach professionnel et thérapeute énergétique depuis 15 ans pour accompagner les hommes et les femmes à trouver leur juste place en eux et dans la société pour une humanité durable.

J'accompagne des individus et des entreprises en quête de sens ayant l'envie de diriger avec leur âme en conjuguant leadership et les 3 axes d'intelligence qui font grandir les humains : spirituelle, émotionnelle et intellectuelle. La somme des trois menant à l'état de réussite et de bonheur auquel nous aspirons tous.

J'accompagne notamment à la connaissance et à la conscience les leaders d'aujourd'hui et de demain au Domaine du présent. Être présente à vos côtés vers le chemin de l'harmonie, pour devenir de bons ancêtres, est ma vocation.

Vous avez déjà eu peur de grandir, de monter en compétences et libérer votre plein potentiel ? Vous vous êtes déjà posé la question de savoir si la place qui est la vôtre est la bonne ? Le parcours Big bang c'est un pas de plus vers l'incarnation. C'est un pas vers soi pour une humanité responsable et durable. Ce parcours accompagne des leader depuis 8 ans à se reconnecter à eux et trouver leur juste place. Vous êtes à la fois votre meilleur ami et votre pire ennemi, vous allez apprendre à les aimer. N'ayez pas peur, vous êtes au bon endroit !

OBJECTIFS

- Cartographier ma relation à l'entreprise afin de me repositionner en confiance dans mon rôle de dirigeant.e
- Analyser les relations avec les parties prenantes de mon entreprise (collaborateurs, clients fournisseurs) afin d'identifier les schémas toxiques grâce au triangle dramatique
- Identifier les systèmes visibles et invisibles qui composent mon organisation grâce aux constellations systémiques
- Améliorer sa compétence de prise de décision grâce à l'expérimentation de l'hypnose
- Identifier ses peurs et ses croyances limitantes et comment elles nous parasitent en tant que dirigeant.e

CONTENU DE LA FORMATION

• Première demi-journée :

Etat des lieux : d'où je viens ?

- Revisiter son chemin personnel et entrepreneurial
- Revisiter ses rêves d'enfant
- Faire le point sur nos objectifs de vie pour identifier ce qu'il me reste à mettre en place au sein de mon entreprise
- Analyser les relations avec les parties prenantes grâce au triangle de Karpman

• Deuxième demi-journée :

Etat des lieux : Où j'en suis dans mes objectifs personnels et professionnels

Présentation de la théorie du flow et comment la cultiver dans son métier de dirigeant

Application des constellation systémiques pour définir ses problématiques principales

• **Troisième demi-journée :**

Application des constellations systémiques pour définir ses problématiques principales (suite)

Etablir son équilibre vie pro/vie perso grâce à la roue de l'harmonie

- **Quatrième demi-journée :**

Etat des lieux : Où je vais ?

- Définir l'objectif principal de la formation et les premières actions à mener dans l'entreprise à l'issue de la formation

• **Cinquième demi-journée :**

Etat des lieux : Projection dans le futur. Quel dirigeant je suis ? qu'est ce que j'ai appris et comment je le met en œuvre dans l'entreprise ?

METHODE PEDAGOGIQUE

Cette formation qui allie méditation hypnose et constellations systémiques nous permet de mettre en forme ses intuitions, de révéler ce qu'on ne voyait pas et de nommer ce qu'on avait du mal à nommer. A la fin de la formation on est prêt à se mettre en action. L'aspect collectif est primordial, la dynamique de groupe créée est telle qu'on a du mal à se quitter à la fin.

PRE REQUIS

- Être habitué à travailler sur soi
- Être dans une démarche de conscience de soi, des systèmes et de l'interdépendance des êtres

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

- Les dirigeants qui ont un choix fort à faire et qui ont besoin d'éclaircir leur vision pour faire le bon choix
- Les dirigeants qui ont envie de regarder leurs problématiques professionnelles sous un angle nouveau pour trouver des solutions
- Les dirigeants qui ont envie de reconnecter avec leurs rêves d'enfant

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.

Passer de l'ombre à la lumière pour manager avec l'énergie du cœur



Patrice FOSSET : Après 30 années d'accompagnement de dirigeants et de leurs organisations (diagnostics organisationnels, gestion de situation de crise, formation au management, coachings...), j'enseigne maintenant l'analyse transactionnelle et je supervise des professionnels. Mon ambition : permettre à chacun de trouver le juste équilibre entre les besoins des personnes et les contraintes de l'organisation dans laquelle elles travaillent, afin que chacun trouve sa place dans le respect des valeurs humaines.

Vous souhaitez vous libérer du masque social qui vous emprisonne, vous condamne à vous conformer au désir des autres. Vous souhaitez vivre selon votre vérité personnelle et dégager votre pleine puissance ? Passer de l'ombre à la lumière ?

OBJECTIFS

- Répertorier les différentes utilisations possibles de la notion d'énergie selon le modèle du médecin américain Éric Berne
- Identifier mes énergie masculines et féminines et comment elles s'expriment dans mon quotidien de dirigeant.e
- Différencier l'intention de l'objectif afin d'améliorer mon management au quotidien
- Identifier les freins énergétiques qui bloquent ou ralentissent mes actions
- Reconnaître que les zones d'ombre sont des sources potentielles d'énergie pour réussir ses projets personnels et professionnels

CONTENU DE LA FORMATION

Première demi-journée :

Constituer la dynamique du groupe
Intégrer les notions d'ombre et de lumière (au sens de Carl Jung)
Intégrer les notions d'énergie (libre, liés, déliée) au sens d'Eric Berne
Explorer la dynamique de construction du masque social

Deuxième demi-journée :

Explorer l'ombre : quelles sont les énergies bloquées (liées)
Identifier la façon dont les énergies sont bloquées dans les actes du management quotidien
Apprivoiser notre ombre

Troisième demi-journée :

Identifier les ressources qui se « cachent » dans notre ombre
Les processus de transformation de l'ombre à la lumière

Quatrième demi-journée :

Accueillir la partie « lumière » en nous

Comment la « lumière » se manifeste-t-elle dans le quotidien quand nous mobilisons nos ressources

Transférer les ressources dans les zones de difficultés pour passer de l'ombre à la lumière

Inventorier les domaines de transformation : quoi changer maintenant et comment

METHODE PEDAGOGIQUE

Pendant ces 2 jours et demi, vous serez stimulés à réfléchir sur vos axes de progrès, vos fragilités et vous fixerez des objectifs de changement. Vous pourrez faire votre auto-analyse à partir d'apports théoriques sur le concept d'énergie. En ateliers (petits groupes ou grand groupe), vous explorez via de nombreux exercices d'application la manière de passer des freins (rationnels, émotionnels, comportementaux) à des ressources pour libérer vos énergies. Vous poserez des actes de changement et listerez les actions concrètes que vous pourrez mettre à l'œuvre dans votre quotidien de dirigeant.

PRE REQUIS

- Être prêt(e) à découvrir ses parts d'ombre, les accepter pour en voir la dimension lumière et en faire des ressources
- Avoir déjà entrepris une démarche de développement personnel/professionnel

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

Vous faites partie de ces dirigeants qui cherchent à fonctionner avec le cœur et pas seulement avec la tête

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.

Libérer l'Énergie vitale des dirigeants par la pleine conscience et le QI GONG X



NEW

Olivier RAURICH : est ancien élève de l'Ecole Normale Supérieure de la rue d'Ulm à Paris, agrégé de mathématiques, spécialiste de la théorie du chaos. A 25 ans il fait la rencontre cruciale du Dalaï Lama, qui le conduit à devenir interprète personnel de grands lamas. Il pratique puis enseigne la méditation et la sagesse de cette tradition depuis une trentaine d'années. Son souhait est d'allier l'efficacité et le dynamisme occidental à l'art du bonheur et de la paix intérieure du bouddhisme. Il est à la pointe du dialogue entre science moderne et sagesse bouddhiste.

Vous en avez assez d'accomplir votre vie dans l'effort, le stress chronique, l'agitation ? Vous souhaitez libérer votre énergie vitale, révéler votre potentiel intuitif, accomplir plus avec plus d'aise et moins d'effort ? Développer fluidité et légèreté dans les situations complexes au quotidien ? Riches d'une connaissance inégalée de l'être profond, les disciplines millénaires de la méditation et du Tai Chi XPEO vous permettent de dévoiler toutes ces qualités au cœur même de votre vraie nature. Je vous invite à savourer cette incomparable libération intérieure.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Identifier comment gérer les coups de stress et les crises en entreprise par la pleine conscience

Expérimenter des exercices XPEO pour libérer son énergie vitale, sa créativité et développer son intuition dans la prise de décision

Pratiquer des exercices de pleine conscience pour développer des qualités managériales d'écoute profonde et de gestion d'équipe

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 : Après midi

DÉCOUVERTE DE LA PLEINE CONSCIENCE ET DU QI GONG ÉNERGÉTIQUE XPEO POUR LE DIRIGEANT

Identifier les bienfaits de la pleine conscience et comment elle apporte sérénité au dirigeant dans son quotidien.

Présenter et pratiquer une 1ère séance de Qi Gong XPEO (mouvements de base) pour initier la libération de l'énergie vitale du dirigeant.

Expérimenter une méthode de réduction du stress : la méditation assise avec le souffle

Résultats neuroscientifiques sur la pleine conscience et ses bienfaits. Identifier comment elle permet d'améliorer les fonctions cognitives et la faculté de décider dans des situations complexes.

Jour 2 : Matinée

GESTION DES CRISES ET RÉDUCTION DU STRESS EN ENTREPRISE GRACE A LA PLEINE CONSCIENCE

Identifier comment la pleine conscience prévient le stress chronique et le burn out. Méthodes et conseils pour des applications concrètes en entreprise et développer la résilience du dirigeant.

Pratiquer une 2ème séance de Qi Gong XPEO pour stabiliser la libération de l'énergie vitale du dirigeant.

Ateliers pour découvrir et développer son intuition et apprendre à l'utiliser comme une boussole dans des situations professionnelles imprévisibles.

Utiliser le protocole ARORA pour apprendre à réagir face à des coups de stress et des émotions violentes. Mise en pratique via un atelier.

Jour 2 : Après midi

BIENVEILLANCE ET SAVOIR ÊTRE POUR LE DIRIGEANT

Pratiquer une 3ème séance de Qi Gong XPEO pour approfondir les acquis concernant la libération de l'énergie vitale du dirigeant.

Expérimenter la médiation de la bienveillance altruiste guidée pour travailler à améliorer les situations relationnelles tendues vécues en entreprise.

Présenter les fondements de la CNV. Atelier pratique basé sur des situations professionnelles vécues avec pour objectif d'aider à créer de l'intelligence collective au sein de son entreprise.

Jour 3 : Matin

PRISE DE DÉCISION ET AGILITÉ - MISE EN PLACE DE LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN

Pratiquer une dernière séance de Qi Gong XPEO pour libérer l'énergie vitale du dirigeant.

Identifier les 3 niveaux qui interviennent dans la prise de décision (rationnel, émotionnel et intuitif). Pratiquer la pleine conscience pour aider à la prise de décision. Atelier sur des situations professionnelles vécues par les participants.

Travailler à un plan d'action pour ancrer les acquis dans son quotidien professionnel et dans ses missions de dirigeant.

METHODE PEDAGOGIQUE

Le plus important : La transmission de la pleine conscience et du Qi Gong XPEO est avant tout une communication authentique et profonde de personne à personne, pleinement incarnée, dans un lieu magique au cœur des montagnes du Vercors.

Moyens divers :

Exposés brefs et essentiels, story telling

Pratiques de pleine conscience et de Qi Gong guidées

Ateliers par petits groupes, feed back et échanges, clarifications

Mise en situation à partir de cas concrets (stress, problèmes relationnels, prise de décision) rencontrés par un dirigeant : travail par petits groupes

Fourniture d'audios et vidéos de pratiques guidées pour continuer

PRE REQUIS

Aucun

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.

Les 7 clés du conseil des sages



Ariane DUPUY : Du chemin vers soi au voyage vers l'autre, je suis animée par un appel profond de ré-enchanter le monde et de contribuer à une humanité plus juste et authentique dans nos relations. J'accompagne chacun à vivre l'expérience de la connexion corps, énergie, conscience, émotions et je questionne les liens entre posture de leadership, processus d'agilité et d'efficacité des équipes.

J'aime danser avec le mouvement du vivant, tisser des liens joyeux, réveiller la créativité, ressentir la résonance et faciliter les collaborations génératives. J'ai à cœur de mettre mon expérience pluridisciplinaire au service de l'autre et du plus grand que nous.

Vous vous êtes déjà dit que votre vie pourrait être plus fluide ?

Vous vous êtes déjà retrouvé dans une situation où vous vous êtes dit « je le savais, j'aurai dû m'écouter » ?

Ça vous arrive de craindre de remettre du cadre avec un collaborateur ?

Ça vous arrive de vous reprocher de vivre un déséquilibre vie pro/ vie perso ?

Saviez-vous que 4 dirigeants sur 5 sont en surcharge mentale et émotionnelle ?

OBJECTIFS

- Identifier ses propres ressources et forces intérieures et développer sa stabilité émotionnelle
- Identifier comment l'ego parasite mon efficacité relationnelle
- Pratiquer des outils de communication (CNV, accords tolérables, Codev...) pour apprendre à les appliquer au quotidien
- Concevoir son arbre de vie pour faire un bilan de compétences et identifier les forces et les faiblesses de mon chemin de vie
- Concevoir une méthodologie de plan d'action en lien avec mon intuition, à appliquer à tous mes objectifs/projets

CONTENU DE LA FORMATION

• Première demi-journée :

Ouverture du cercle : Cadre de confiance & Règles du jeu

Clé 1 : L'ANCRAGE- Les gardiens de la terre rouge

- Activer et harmoniser le chakra racine
- Nettoyer ses racines et connecter à son corps physique
- Identifier comment fonctionne l'énergie vitale

Clé 2 : LE CENTRAGE - Les gardiens du feu sacré

- Activer et harmoniser le chakra sacré
- Nettoyer ses relations "toxiques".
- Trouver sa place dans l'espace entre prendre soin et poser ses limites
- Identifier comment trouver la qualité de Résonance dans les relations

• Deuxième demi-journée :

Clé 3 : LA PUISSANCE DE LA JOIE- Les enfants du soleil

- Activer et harmoniser le chakra solaire
- Nettoyer les blessures de l'âme. Passer du cercle vicieux au cercle vertueux
- Réveiller l'enfant intérieur pour cultiver l'humour et l'élan créateur

Clé 4 : LE POUVOIR DE LA GRATITUDE - les parents protecteurs

- Activer et harmoniser le chakra cœur
- Décoller les étiquettes dans la force du Pardon
- S'autoriser à aller dans l'ouverture du cœur

• **Troisième demi-journée :**

Clé 5 : LA PUISSANCE DE L'INTENTION- Les messagers de l'âme

- Activer et harmonier le chakra gorge
- Comprendre le chemin Du silence à la parole
- Identifier le pouvoir créateur des mots

Clé 6 : L'INTUITION- Les guerriers de lumière

- Activer et harmonier le chakra 3ième œil
- Comprendre le lâcher-prise du mental
- Identifier sa raison d'être et sa vision

• **Quatrième demi-journée :**

Clé 7 : LA RELIANCE – Les guides

- Activer et harmonier le chakra couronne
- Accepter les deuils
- Se relier au monde subtil et à l'invisible grâce à nos guides

LE CONSEIL DES SAGES

- Identifier une problématique à résoudre
- Activer le conseil des sages en visualisation
- Définir les conseils et cadeaux du conseil

Célébration

Clôture

METHODE PEDAGOGIQUE

Ce parcours est une invitation au voyage intérieur, aller au cœur de votre ETRE pour activer et repartir avec les 7 clés qui vont permettre un alignement avec votre raison d'être dans une autonomie émotionnelle.

En visualisant des archétypes (figures symboliques) pour mieux accueillir et gérer vos émotions, vos pensées et vos actes au quotidien, vous convoquerez votre Intelligence du Cœur et du Corps pour trouver la voie du milieu...

Nous travaillerons autour des techniques d'alignement et d'ancrage pour convoquer votre conseil des Sages et retrouver une harmonie au quotidien dans vos choix, vos réactions, vos pensées, vos décisions.

Pour la découverte de chaque archétype nous pratiquerons des exercices d'hypnose, d'activation des Chakras, de méditation en mouvement, d'expressions créatives, photolangage, de soins énergétiques, d'écriture intuitive et de jeux de rôles.

PRE REQUIS

Être prêts à aller visiter ses parts d'ombres

Être prêts à aller au cœur des émotions

Être prêt à se rencontrer vraiment et se confronter au regard de l'autre

Être prêt à lâcher prise dans le corps

Être prêt à faire 1 pas sur le chemin de la résilience et de la guérison

Être prêt à l'ouverture de cœur et à la découverte de la spiritualité

Être prêt à ressentir l'invisible et le monde subtil

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

- Les dirigeants qui en ont marre d'être en apnée
- Les dirigeants qui ont toujours fait semblant de se regarder en face
- Les managers à qui personne n'a encore dit qu'ils avaient pris le melon
- Les collaborateurs qui ont besoin d'apprendre à se lâcher

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.

Le Quantum du Succès



Sylviane RETUERTA : Je crois profondément en l'humain, en son potentiel, en sa capacité à bouger, créer, se créer, changer, se transformer et devenir l'être qu'il souhaite devenir et agir librement, bien aligné et ancré dans ses valeurs. Ma pratique s'articule donc autour du leadership centré sur l'humain, sa qualité d'être mise au service de son savoir-faire.

Vingt ans dans des postes de direction en communication dans des entreprises françaises, japonaises, américaines et canadiennes lui ont permis de développer mon savoir-faire entrepreneurial et plus particulièrement au poste de PDG d'une filiale d'un grand groupe à Montréal.

Orientée résultats, j'offre aux entrepreneurs et à leurs équipes de direction mes compétences en stratégie, en direction opérationnelle avec une spécialité en "intelligence humaniste", synthèse de l'intelligence relationnelle et de l'intelligence émotionnelle.

Croyez-vous être les créateurs de votre propre réalité ? Et cette dernière est-elle conforme à ce que vous souhaitez réellement ? Que diriez-vous de maîtriser davantage le pouvoir de la pensée et des émotions pour les mettre au service de votre réussite individuelle et collective ?

OBJECTIFS

- Maîtriser les principes de la Loi d'attraction
- Identifier ses propres résistances au changement
- Maîtriser la visualisation
- Concevoir des boards de projets pour favoriser le développement et la réussite de projets au sein de mon entreprise

CONTENU DE LA FORMATION

Première demi-journée :

Introduction
Énergie – Matière- Vibration- Émotions : liens et fonctionnement
Renforcer le pouvoir créateur en surveillant la boussole de nos émotions
Présentation de la structure de la loi d'attraction

Seconde demi-journée

Comprendre les différents niveaux des ondes cérébrales
Apprendre à programmer l'inconscient

Troisième demi-journée

Apprendre à créer et maintenir des vibrations positives de haut niveau
Intentions, Intuition et actions inspirées
Création d'un board format papier/et ou électronique de visualisation créatrice (par l'écriture, par l'image, par la musique)

Quatrième demi-journée

La gestion des résistances

Compréhension et dépassement des obstacles

Apprendre à recevoir

Technique et exercice de libération émotionnelle (EFT)

Dernière demi-journée

Apprendre à se projeter efficacement pour ramener dans le présent les attitudes clés de notre réussite future

La roue de la focalisation : développer la capacité de concentration maximale et de la pleine conscience

METHODE PEDAGOGIQUE

Éléments de théorie de mécanique quantique et d'intelligence émotionnelle, mis en pratique dans de nombreux exercices comprenant entre autres :

- a. visionnement de vidéos,
- b. exercice de création,
- c. répétition collective de rituels,
- d. Travail de projection en binômes
- e. Travail d'introspection sur les résistances et croyances limitatives
- f. Méditation guidée
- g. Partage d'une bibliographie riche dans les domaines quantiques, spirituels, émotionnels et scientifiques
- h. Diaporamas de musiques et citations inspirantes

PRE REQUIS

Pas de prérequis

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

Les dirigeants qui n'ont pas peur de se remettre en question et qui osent aller puiser en eux pour découvrir des trésors insoupçonnables

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.

Évaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

Libération et transmutation des émotions perturbatrices



Sylvie GERBAULT : Biologiste, puis Psychologue « groupe et famille en situation de crise » et Psychothérapeute formée aux outils systémiques de communication (PNL, AT), à la Gestalt, au décodage biologique des maladies, à l'EMDR, NERTI... et Olfactothérapeute, Consultante en Relations Humaines et Formatrice depuis 1985, et pour le CJD depuis 2000

Vos émotions vous tourmentent, vous emportent dans un jeu de réactions parfois destructrices ou autodestructrices ?
Vous éprouvez la même émotion de manière récurrente et rejouez régulièrement le même scénario ?
Ou bien avez-vous l'impression de tout garder à l'intérieur ?
Comment faire avec mes émotions ou mon absence d'émotions ?
En quoi mes émotions vont-elles m'aider à évoluer, changer ?
Retrouver le chemin de la connexion entre ma tête, mon cœur et mon corps, trouver ma cohérence personnelle

OBJECTIFS

- ✓ Identifier ses mécanismes émotionnels afin de mieux diriger son entreprise
- ✓ Identifier comment mes jugements et mes croyances m'empêchent de saisir les opportunités et de faire grandir mon entreprise
- ✓ Pratiquer une mise en énergie favorable à la gestion de mon entreprise au quotidien

CONTENU DE LA FORMATION

1ère journée :

• **Matin : la perception et l'intelligence du corps**

- Le fonctionnement du cerveau
- Le langage de mes réactions excessives (attaque, fuite, sidération)

• **Après-midi : mes habitudes de fonctionnement**

- Le passé qui revient, la peur du futur... le piège de l'espace-temps, de la mémoire : mes autoroutes neuronales
- Les conséquences du contrôle, du refoulement, de l'explosion
- Le message de l'émotion, les actions qui en découlent
- Changer : Être dans le moment présent ici et maintenant

2ème journée :

• **Matin : localisation et libération des émotions bloquées**

- Identification dans les corps des lieux de cristallisation des émotions non exprimées et libération en douceur et profondeur

• **Après-midi : la transmutation**

- Se laisser traverser par l'émotion : la transmutation
- Réparations et alignement
- Accueillir les émotions de l'autre sans perdre pied

3ème journée :

• Matin : La conscience et la voie du cœur

- Savoir retrouver un havre de paix : être présent ici et maintenant
- Savoir accueillir l'imprévu, devenir l'explorateur de ce qui se joue
- La réconciliation : de l'intelligence émotionnelle à l'Amour

METHODE PEDAGOGIQUE

- Grille d'analyse, tests, de nombreux exercices pratiques, corporels, olfactifs... Des huiles essentielles à respirer pour favoriser l'ouverture au ressenti, aux émotions, et aider le corps, le cœur et la tête à s'aligner
- L'échange entre participants des situations vécues, leur analyse et traitement en session permet à chacun de prendre conscience de ses mécanismes et d'ouvrir au changement
- Venir avec un tapis de sol si le participant en a un, et une tenue confortable

PRE REQUIS

- Être prêt à l'introspection, l'intériorisation
- Être ouvert à changer de regard sur soi et l'autre

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.

« Déployez votre puissance intuitive »



Isabelle FONTAINE : Auteure en développement personnel et thérapeute, fondatrice du site Histoire d'Intuition, j'ai eu un jour un eurêka fulgurant : celui d'écrire un livre sur l'intuition. Alors journaliste, je me suis lancée dans l'aventure, et depuis, ma vie a basculé... Je me consacre désormais à transmettre sur le sixième sens à travers des ouvrages, articles, stages et conférences, tout en exerçant le métier de psychothérapeute. Passionnée par l'humain, le sensible, la symbolique, j'ai à cœur d'accompagner vers une meilleure connaissance de soi en incluant toutes les dimensions de l'être : tête, cœur, corps et âme. J'aime à ouvrir le champ des possibles en se reliant à la question du sens.

Vous êtes-vous déjà dit que vous auriez mieux fait de vous écouter, et que votre première impression était finalement la bonne ? Faculté essentielle aux prises de décisions, à la vie relationnelle et à la créativité, l'intuition est un outil clé du dirigeant qui peut être déployée pour se mettre au service de son entreprise.

OBJECTIFS

- Définir ce qu'est l'intuition et comment elle fonctionne
- Identifier son profil intuitif et interroger son intuition
- Apprendre à reconnaître les caractéristiques d'une intuition juste pour mieux évaluer ses premières impressions
- Définir le phénomène des synchronicités afin de l'utiliser au sein de son entreprise

CONTENU DE LA FORMATION

• Première demi-journée :

Donner du sens à sa présence au stage en laissant faire le hasard
Clarifier la notion d'intuition et son utilité pour le dirigeant par le partage d'expérience
Expérimenter son intuition en duo

• Deuxième demi-journée :

Reconnaître les caractéristiques d'une intuition juste
Vivre des échanges sensibles et affiner son sens de l'écoute
Comprendre le lien corps/intuition, identifier ses mécanismes intuitifs corporels et les expérimenter

• Troisième demi-journée :

Clarifier les différentes origines de l'intuition et clarifier la notion de synchronicité
Expérimenter les ressentis énergétiques
Eclairer une problématique professionnelle de l'autre par le ressenti intuitif

• Quatrième demi-journée :

Identifier son profil intuitif et ceux des autres
Définir un symbole de contact avec son intuition et initiation pour interroger son intuition

• Cinquième demi-journée

Expérimenter une connexion intuitive en groupe, explorer son feu intérieur et la notion « d'intuition spirituelle »

METHODE PEDAGOGIQUE

Au contact du groupe, des partages d'expérience et des prises de conscience qui s'y opèrent, vous allez petit à petit dessiner la carte de votre propre territoire intuitif en explorant toutes ses facettes:

- L'intuition-6e sens, qui nous unit tête-cœur-corps à travers les sensations et les ressentis ;
- L'intuition-reliance, qui nous fait explorer l'empathie, le langage corporel, l'intelligence émotionnelle ;
- L'intuition-spirituelle, qui nous fait nous connecter à plus grand que soi à travers les symboles et les synchronicités.

Différentes techniques de développement personnel, dont certaines inspirées de la Gestalt, des constellations systémiques ou de l'écoute active de Carls Rogers, vont être utilisées : exercices d'intuition pure, pratique de visualisation, ateliers à médiation corporelle, jeux symboliques avec support d'images (cartes), mises en situation de ressentis, pratiques invitant le « hasard » etc. Vous vivrez des expériences transformantes qui vous feront revisiter certaines croyances que vous entretenez peut-être sur votre « petite voix » pour apprendre à mieux vous en servir et à lui faire plus confiance dans votre parcours de vie, et de dirigeant en particulier.

PRE REQUIS

Ce stage demande une posture d'accueil, d'ouverture d'esprit, d'audace et de non-jugement. Un cadre garantissant la confidentialité des échanges et la bienveillance est posé au début.

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

PUBLIC : Tout dirigeant d'entreprise

- Pour les dirigeants qui en ont marre de regarder leurs tableaux Excel et ont envie de lâcher prise ;
- Pour les dirigeants qui ont toujours fait semblant de maîtriser parfaitement leurs décisions et veulent y intégrer une dimension plus sensible ;
- Pour les dirigeants qui sentent que l'intelligence émotionnelle n'est pas juste un concept à la mode mais une voie pour être plus efficient ;
- Pour les dirigeants à qui personne n'a encore dit que l'essentiel c'est le feu intérieur qui les anime ;

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.

Assumer son ADN



Céline BOURA : Depuis 2010, je permets les transformations humaines nécessaires à l'émergence d'un monde économique plus juste. Dirigeants et chefs d'entreprise me font confiance pour mon approche sans folklore, toujours teintée de pragmatisme et de poésie. Creative Chamane Corporate, j'œuvre à la jonction entre le monde sensible, le monde artistique et le monde des affaires pour que vous puissiez vous (re)déployer avec toute votre puissance intuitive et créative. Ma société La terre, le ciel & nous imagine et produit des événements, des contenus digitaux et des expériences créatives sur-mesure pour incarner ensemble la métamorphose dont le monde a plus que jamais besoin pour avancer.

J'aimerais ouvrir votre champ des possibles et vous raconter l'histoire d'entrepreneur(e)s qui osent mettre leur sensibilité, leur vulnérabilité et leur créativité au centre de leur performance, qui se réveillent le matin en sachant à quoi contribuer, et se couchent le soir le sourire aux lèvres, excités de ce qui les attend le lendemain.

OBJECTIFS

- Identifier sa raison d'être personnelle et celle de son métier / entreprise
- Définir sa façon unique et inédite de la mettre en œuvre
- Mieux qualifier ses clients, projets et opportunités
- Développer une relation à l'argent plus fluide et plus apaisée
- Définir sa vision du futur pour mieux piloter son activité

CONTENU DE LA FORMATION

Première demi-journée : LA MATRICE

Comprendre la matrice au sein de laquelle s'inscrivent vos choix, vos peurs et vos envies
La reprogrammer pour évoluer davantage en accord avec vous-même
Vous reconnecter à votre grand pourquoi

• Deuxième demi-journée : L'INTELLIGENCE DES FLUX

Intégrer l'intelligence du vivant au cœur de votre entreprise : principe de fluidité
Mieux définir vos priorités avec la grille de lecture énergie / fréquence / intrication

• Troisième demi-journée : L'ADN DE MARQUE

Faire le point sur vos valeurs, et la valeur qui en découle
Identifier votre singularité, et le potentiel de création / innovation qui en découle
Définir vos 3 attributs de marque : ce qui vous rend unique et inimitable

• Quatrième demi-journée : L'ARGENT ~ L'ART DES GENS

Vous libérer de la peur du vide et du manque
Redéfinir votre vision de la prospérité (plutôt que l'abondance)
Comprendre ce qui se cache derrière la notion de « croissance »... et l'honorer

• Cinquième demi-journée : LA MÉMOIRE DU FUTUR

Explorer l'un de vos futurs possibles grâce à la Future Life Progression : voyage intérieur collectif sous forme de rêve éveillé, conduit par mes soins, en paroles, en silence et en musique, pour vous permettre d'aller visiter votre horizon potentiel dans 5 ans.

METHODE PEDAGOGIQUE

Pendant ce voyage de 2 jours ensemble, construit autour d'une dynamique pédagogique poétique et pragmatique qui a fait ses preuves auprès de plus de 500 clients depuis 2010, vous découvrirez comment la puissance du collectif soutient et fait grandir vos aspirations personnelles. Seul.e, à deux et en groupe, vous allez apprendre à désapprendre en aiguisant votre intuition grâce à des grilles de lecture innovantes, en vous exprimant par la parole, le dessin, l'écriture, la musique, le silence... Le partage de vos expériences, des miennes et de cas concrets de clients vous permettra de faire le pont entre l'idéal et la réalité, pour repartir avec beaucoup plus de confiance, de clarté, d'agilité... et l'amour de votre métier 😊

PRE REQUIS

- avoir déjà effectué un travail sur soi, être sensible au monde de l'invisible, avoir compris son importance au sein de notre vie, être prêt à passer un cap significatif dans son déploiement professionnel comme personnel
- être prêt à se remettre en question, à parler ouvertement de soi, à s'ouvrir à sa vulnérabilité, à recevoir du feedback, à voir le monde et son entreprise avec les lunettes du subtil

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.

L'atteinte des objectifs pédagogiques sera évaluée par des échanges collectifs en tour de table, des observations et pratiques créatives, un plan d'actions déroulé tout au long des 2 jours, un partage de cas concrets pour solidifier les connaissances.

Transmutez vos blessures en trésor



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 Shintaido, 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.

C'est un véritable Voyage au cœur de soi ouvert à toutes les exploratrices et explorateurs, les curieux, les chercheurs! Venez découvrir des espaces en vous que vous n'imaginez pas, pour mieux vivre, mieux être à toutes les échelles de votre vie. Venez vous libérer d'un poids dont vous ne connaissez peut-être pas l'origine et faire la paix avec vous-même. Venez pour oser être un dirigeant plus créatif, plus intuitif et plus authentique !

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.

C'est impossible ? Faisons-le !

Oser le leadership authentique pour être dirigeant autrement



Nelly QUIL : Psycho-praticienne holistique, coach, éveilleuse de conscience, conférencière depuis 20 ans, auteure de « Oser guérir... son corps, son cœur, ses relations, sa sexualité, sa planète... »

Créatrice de la Méthode EPEMS (Equilibre Physique, Emotionnel, Mental et Spirituel), j'active les capacités de transformation, de transmutation de nos lourdeurs en or.

Passionnée depuis toujours par la vie et l'humain, de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

Comme pour toutes mes formations, je place l'humain au centre. J'accueille ce qui se présente dans l'instant présent et j'y répond de manière novatrice et dynamique grâce à ce que je suis, et à mes outils enseignés et intuitifs. Je co-crée un processus d'évolution et de changement, en alternant des espaces de parole, de mouvement du corps et du cœur, de créativité, selon les besoins individuels et du groupe.

Ce parcours vous permettra de mieux connaître vos capacités et vos failles, d'expérimenter des transformations pour mieux vivre votre leadership authentique dans l'entreprise grâce à des outils concrets réutilisables in vivo.

OBJECTIFS

- Identifier mes blocages intérieurs qui peuvent interférer avec mon leadership authentique dans l'entreprise.
- Utiliser ses blocages intérieurs comme levier de transformation pour mieux gérer ses comportements et ses actions au quotidien.
- Identifier comment permettre au dirigeant de trouver plus d'espace dans son corps, son être, ses pensées/émotions, donc dans sa position entrepreneuriale pour être plus performant.
- Identifier les événements de vie (maladie, séparation, deuil, accident, chômage, burnout...) qui ont générés des perturbations cognitives et émotionnelles et les utiliser comme tremplin d'évolution professionnelle

CONTENU DE LA FORMATION

1ère demi-journée

Identifier les blocages intérieurs des participants à l'aide du schéma l'humain en évolution en lien avec les blessures émotionnelles qui influent sur le leadership authentique.

Exercice d'exploration de la colère qui connecte à sa puissance. Oser la colère pour comprendre la force et la puissance de son corps.

Identifier les répercussions de ses blocages dans ses relations professionnelles.

2ème demi-journée

Echange en plénière sur le sujet des blocages intérieurs.

Travail en petits groupes sur l'Enfant intérieur et ses blessures. Processus guidé d'intériorisation pour la guérison de l'enfant intérieur.

Se libérer de situations perturbatrices qui peuvent intervenir de manière récurrente dans le cadre professionnel.

3ème demi-journée

Aborder et identifier mes jeux de pouvoir (victime, bourreau, sauveur et indifférent) issus de mes propres blessures émotionnelles. Prise de conscience pour impulser une transformation.

Comprendre mon fonctionnement en tant que dirigeant grâce à des jeux de rôle pour travailler sur mes limitations qui me bloquent dans mon quotidien professionnel.

Feedback et météo de chacun.

4ème demi-journée

Travailler à sortir de ses jeux de pouvoir limitatifs à l'aide du schéma de l'humain en évolution et de celui de la maison de l'être (physique, émotionnel, mental et de conscience)

Exercices d'intériorisation et de visualisation de la transformation. Faire appel aux ressources intérieures correspondants aux jeux de pouvoir de chacun.

Pour trouver une liberté d'être et d'action, développer sa créativité et ses capacités professionnelles et personnelles.

5ème demi-journée

Temps d'échange entre participants et focus sur les apprentissages grâce aux interactions pendant la formation : unfinished business (tout ce qu'on n'a pas pu dire à l'autre)

Bilan personnel et professionnel sur les engagements pris pendant la formation

METHODE PEDAGOGIQUE

Je diffuse et enseigne autant par mon être que par la multitude de mes outils provenant d'horizons très variés, donc multi-référentiels (psychothérapeutiques-coaching tels que TCC - Techniques Cognitives Comportementales, psycho-corporels, clown, yoga, peinture, méditation-visualisation de transformation, jeux de rôle...)

PRE REQUIS

Avoir un peu travaillé sur soi et son interaction avec les autres et le Monde

Oser le chemin de connaissance de Soi et d'évolution de conscience

Oser explorer ses pensées parasitantes, ses émotions

Oser s'exposer face à soi et à l'autre

Oser explorer sa vulnérabilité et sa puissance

Oser se Gai-rire pour Gai-rire son entreprise.

DUREE : 2,5 jours – 16,5 heures

Public visé : 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 faite en ligne.

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. Adepte 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

L'école tue la créativité nous dit Ken Robinson dans son TEDX à succès. Cette formation la ressuscite ! La créativité que vous n'utilisez pas freine votre existence. Osez allumer votre feu sacré et activez votre ingéniosité. Activer la magie créative permettant réparation, résilience, innovation, libération, vibration. La perception accrue des cinq sens ouvre la porte de l'intuition et renforce le sentiment de pleine existence. Lâcher prise avec le formatage et devenez un excellent créateur et acteur de votre vie.

Vous vous êtes déjà senti en situation de vous surveiller ou de vous limiter, de ne pas pouvoir ou ne pas oser utiliser toute votre puissance ou peut être avez-vous l'impression de passer un peu à « côté de vous », de ne pas vous réaliser vraiment même si vous rencontrez le succès ? Vous vous sentez l'envie d'exploiter vos talents, de contacter votre nature sauvage, de percevoir avec acuité vos sens, de vous sentir vibrer et d'être pleinement vous-même ?

C'est le bon moment pour débrider votre créativité intuitive !

Amusez-vous et vous amuserez votre lecteur, qui aura envie de s'inscrire à votre formation.

OBJECTIFS

- 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 découpler 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 : Les dirigeants qui en ont marre de faire toujours de la même façon, de se restreindre et de ne pas utiliser « tous les chevaux sous le capot »

Les dirigeants qui souhaitent se réaliser, ne plus passer « à côté d'eux même », de leur nature profonde et de leurs aspirations.

Les personnes qui ont envie d'audace, de liberté et d'authenticité

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.

Arrête de travailler : Œuvre !



NEW

Sophie SAPIN : « Entreprendre, c'est lutter contre l'inertie du monde », cette citation pourrait être l'épithaphe de Sophie Sapin. Créer depuis le chaos, surmonter les limitations, provoquer le changement que l'on veut voir dans le monde et dans son monde : Plus qu'une activité professionnelle, l'entrepreneuriat est un véritable voyage initiatique de connaissance de soi et de révélation de l'Œuvre que l'on porte. Entrepreneure depuis près de 15 ans, Sophie a développé différents projets avant de trouver sa place aux côtés des visionnaires et des leaders pour aligner ce qu'ils font à qu'ils sont.

Si tu sens que le monde entrepreneurial arrive au bout de sa quête de performance infinie décorrélée du sens profond et que tu souhaites faire partie des visionnaires qui embrassent leur singularité comme une force pour contribuer avec justesse : Bienvenue à la formation « Arrête de travailler : Œuvre ! »

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les blocages intérieurs et croyances qui l'empêchent d'avoir une vision vraie et singulière de ce qu'il souhaite réaliser dans son entreprise
- Définir sa relation à l'entrepreneuriat avec ses propres mesures d'accomplissement et de succès (dans le fond et la forme) et dans le respect de ses aspirations profondes.
- Analyser les champs dans l'entreprise qui sont à re-paramétrer au niveau stratégique et organisationnel pour s'ajuster à la mission de l'entreprise mise à jour.
- Appliquer un nouveau paradigme entrepreneurial, plus libre et plus intuitif, et l'assumer en soi et auprès de ses partenaires.
- Concevoir sa propre manière d'entreprendre à son rythme, selon sa spécificité et ses objectifs, en intégrant toutes les parts de soi.

CONTENU DE LA FORMATION

Demi-journée n°1 : Passer du travail à l'Œuvre

- Identifier les croyances, angles morts et injonctions conscientes et inconscientes sur l'entrepreneuriat grâce à la facilitation graphique
- Ouvrir une nouvelle vision de l'entrepreneuriat, à travers les concepts d'Œuvre et d'Holipreneuriat

Demi-journées n°2 et 3 : Révéler et libérer les blocages intérieurs

- Comprendre le fonctionnement de nos dynamiques intérieures au niveau psycho-émotionnel et énergétique, grâce aux roues des archétypes du féminin et du masculin
- Identifier et libérer les blocages grâce aux pratiques d'exploration de son système et de ses archétypes intérieurs.

Demi-journée n°4 : Mon Œuvre

- Explorer son Pourquoi entrepreneurial et sa singularité, grâce à la méditation guidée et l'écoute des messages du corps et de l'intuition.
- Analyser les espaces entrepreneuriaux dissonants au vu du travail intérieur précédemment effectué

- Définir son Œuvre qui inclut la raison qui pousse à entreprendre (le pourquoi), sa singularité (mes forces et mes dons) et la mission de l'entreprise (sa contribution).

Demi-journée n°5 : Assumer sa singularité et rayonner de sa lumière

- Concevoir sa manière unique d'entreprendre grâce au concept de l'Holipreneuriat
- Définir sa prise de décisions et d'actes pour aligner sa vision stratégique.

METHODE PEDAGOGIQUE

Pendant ces deux jours et demi, vous allez plonger dans un tout nouveau paradigme entrepreneurial, où le pragmatique et l'intuitif se combinent. Nous œuvrerons en cercle et en horizontalité pour révéler vos propres réponses lors d'ateliers collectifs, de pratiques de connexion à son intuition, de voyages intérieurs guidés et surtout de pratiques d'exploration de son système intérieur et de ses archétypes. Cette pratique psycho-énergétique viendra lever le voile sur vos propres angles morts grâce à la mise au service du collectif. Vous en sortirez avec des messages, pistes et clés concrètes à appliquer dans votre entreprise comme dans votre vie.

PRE REQUIS

- Être prêt-e à remettre en question ses croyances sur l'entrepreneuriat et la réussite
- Se montrer authentique au sein d'un cercle de pairs
- Être prêt-e à se transformer, sans considérer que le pro et le perso sont deux choses séparées

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.

**RESTONS
EN CONTACT !**

Informations inscriptions
formation@cjd.net

ETAPE
OSONS SE FORMER AUTREMENT

ORGANISME DE FORMATION