



## Intitulé de la formation individuelle

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET CORPORELLE DANS LE MANAGEMENT  
PAR LA METHODE PMS - PRATIQUE ET LA MAÎTRISE DU SELF-LEADERSHIP



## Client

## Public

Au cas par cas, nous adaptons naturellement nos actions de formation en prenant en compte les différentes personnalités, les différences individuelles et les personnes en situation de handicap (PSH) pour permettre l'accessibilité à tous et selon les possibilités qu'offrent la salle.

## Prérequis

Aucun. La PMS ne demande aucune compétence préalable ou particulière.

## Durée

1 journée en présentiel suivi d'un accompagnement personnalisé en distanciel de 2H au cours de la semaine qui suit et une formation en visio d'1H.

### Description de la formation

- Suivi en distanciel 2H réparties sur une semaine
- Formation en visio 1H

## Dates

Suivi distanciel sur WhatsApp  
Suivi d'une formation en visio d'1H le vendredi sur WhatsApp

## Lieu

Salle de formation de l'établissement client.

## Organisme de formation

OXYGENE O 161 avenue Daumesnil 75012 Paris  
T : 06 10 35 50 30 - [oxygeneoparis@gmail.com](mailto:oxygeneoparis@gmail.com)

## Coach-formatrice

Mme Natale Canion



## Objectifs

### SELF

### SOI

- 1 Prendre conscience de ses ressources corporelles et cognitives insoupçonnées pour maximiser l'utilisation de son capital source\* et s'ancrer dans son self-leadership. \*capital source® : (inné + expérience)

### SELF

### SOI A SOI

- 2 Expérimenter et pratiquer les outils de la PMS au service de sa maîtrise émotionnelle, ses stress et sa posture managériale, et au bénéfice de son bien-être et de sa forme physique à long terme.

### LEADERSHIP

### SOI A L'AUTRE

- 3 Intégrer à son management les outils de la PMS pour faire face aux situations difficiles et optimiser sa communication auprès des individus et des équipes.

## Compétences attendues

- 1 Identifier son capital source et optimiser son utilisation.
- 2 Utiliser les outils de la PMS pour réduire son stress, réguler ses émotions et s'offrir des gestes de bien-être.
- 3 Améliorer sa communication interpersonnelle et assoir sa posture managériale à partir de son Self-leadership.

## Programme

### 1<sup>ère</sup> JOURNEE DECOUVERTE

- Reconnaissance et expérimentation des outils spontanés de son capital source® : de régulation, de ressourcement, d'autoréparation, de dynamisation, et de mobilisation.
- Recentrage sur les 4 axes du Self : respiratoire, corporel, énergétique et sensoriel.
- Capacité d'autodiagnostic de son état intérieur en temps réel. Identification des variations des états internes de vitalité, d'humeur, d'émotions, tensions et détente.
- Différenciation entre les stress personnels et les stress externes. Identifier les manifestations du stress et les montées émotionnelles : les symptômes physiques et comportementaux, les anticiper et les enrayer.
- Fonctionnement des deux cerveaux et écoute du dialogue intérieur spontané.

### PRATIQUE

- Expérimenter et pratiquer les outils corporels et cognitifs de la banque d'outils PMS applicables immédiatement.
- Repérage des paradigmes culturels et des censures limitantes intégrés dans son propre fonctionnement.
- Quitter un fonctionnement d'oubli de soi et prendre sa juste place face à soi et à l'entourage.
- Se considérer avec empathie et développer le parent bienveillant de soi-même.
- Mettre en place un dialogue intérieur, s'écouter, accueillir les différentes parts de soi qui s'expriment.
- Se recentrer par la pratique de la pleine conscience, de la présence à soi et de la relaxation minute.
- Pratiquer les alternatives de réaction, s'offrir d'autres perspectives, se donner le choix et développer ainsi sa métaposition.
- Développer « un mode d'emploi de soi » personnalisé, à partir de son capital source et de la banque d'outils corporels et cognitifs de la PMS, et évoluer ainsi vers une meilleure hygiène de vie.
- Les principes et les fonctionnements de la relation miroir.
- Savoir écouter et accueillir l'Autre en utilisant les outils d'une communication bienveillante et solidaire. Offrir ainsi un cadre d'apaisement et d'expression sécurisés.



## SUIVI LORS DE LA SEMAINE QUI SUIVIT AU TRAVAIL APPLICATION

- Utiliser les outils corporels et cognitifs de la PMS applicables immédiatement dans ses actions professionnelles pour rester en forme tout au long de la journée. Mesurer leurs effets sur les situations de stress et de montée émotionnelle.
- Pratiquer la relation miroir et en mesurer l'impact sur les comportements autour de soi.

## FORMATION FINALE EN VISIO VALIDATION ET VALORISATION DES ACQUIS

Retour d'expérimentation. Récapituler l'ensemble des outils corporels et cognitifs utilisés, en définir son mode d'emploi personnalisé. Évaluation finale à chaud.

## Méthodes pédagogiques

### METHODE PMS – Pratique et Maîtrise du Self-leadership

- La PMS met le focus sur le fonctionnement propre de la personne, dans le but de l'autonomiser dans la prise en compte d'elle-même et en la plaçant au centre de ses actions professionnelles et sa communication interpersonnelle.
- La méthode dispose d'une importante banque d'outils pratiques, ludiques et faciles d'accès à utiliser pendant le travail pour arriver plus en forme à la fin de la journée.
- Les outils sont accessibles à tous, ne demandent aucune compétence particulière, puisqu'ils sont issus du capital source® de la personne.
- Par le jeu de « la relation miroir », en développant le rapport de soi à soi-même, la PMS agit de la même manière sur la relation de soi à l'Autre. En effet il n'est pas possible d'être bienveillant avec ses équipes quand on est malveillant avec soi-même.
- Enfin, la méthode PMS fait ses preuves depuis 15 ans avec un taux de satisfaction de 95% de résultats positifs et pérennes.

### ACCOMPAGNEMENT DISTANCIEL

#### Application des outils consécutivement à la journée de formation en présentiel, suivi d'une heure de visio de bilan final

Cette étape précieuse a pour but la mise en application pendant le travail des outils de la méthode. La formatrice est en contact avec le stagiaire via une application type WhatsApp. Elle y transmet les fiches outils et les contenus paperboard de la formation. Elle propose différents outils à utiliser, fait des mini-relances, répond aux questions, soutient la stagiaire dans ses avancées. La formatrice est joignable durant cette étape.

Cette étape est conclue par une heure en visio avec la formatrice et le stagiaire. Elle permet de faire un bilan final.

#### Bénéfices

- Expérimenter les outils de la méthode en situation de travail en restant accompagné. Éprouver leur efficacité en situation.
- Sélectionner les outils privilégiés correspondant plus particulièrement.
- Mesurer l'amélioration de sa qualité de vie au travail et sa qualité relationnelle.
- Adopter de nouveaux modes comportementaux.

### TRAVAUX PRATIQUES

- Exercices corporels et cognitifs
- Pratique d'outils de la PMS adaptés aux besoins du stagiaire.
- Mises en situation.
- Ateliers et/ou mini ateliers minutes.

### OUTILS PRATIQUES

- Fiches-outils, 2 fiches d'auto-évaluation « soi à soi-même », « soi à l'Autre ».

**QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION** : à chaud en fin de formation et à froid plusieurs mois après la formation.



## Déroulé de la journée en présentiel

### 7h50 Accueil autour d'un café

**8H** Démarrage, installation de la stagiaire. Inclusion, mise en conditions - règles et régulations - Recueil des besoins : Retour et adaptation- Exercice pratique : Installation empathique et bienveillante avec soi, optimiser son bien être corporel et cognitif en temps réel.

**8H 30** Capacité d'autodiagnostic de son état intérieur en temps réel et en multitâches.

Exercice pratique : Présence à Soi corporelle et cognitive.

Identification des variations des états internes de vitalité, d'humeur, d'émotions, tensions et détente. Moteur d'action par l'en-vie.

Exercice pratique : Vitalomètre.

**9H00** Principes et fonctionnements du grand et du petit cerveau.

**9H30** Identifier les manifestations du stress et les montées émotionnelles : les symptômes physiques et comportementaux, les anticiper pour les éviter. Se mettre au centre de toutes ses actions professionnelles et ses relations interpersonnelles. Le « moi et le tous » (1ère partie).

Alternatives de réaction, ouvrir le champ comportemental.

Exercices pratique : « pas comme d'habitude » - « centrage face à l'Autre »

Débriefing, questions et ajustements.

### 10H Pause 15'

**10H15** Kit d'outils de la banque PMS : Reconnaissance et expérimentation des outils spontanés de son capital source® : de régulation, de ressourcement, d'autoréparation, de dynamisation, et de mobilisation.

Exercices pratiques et théorie en simultané pour chacun des outils en simultané.

**11H15** Recentrage sur les 4 axes du SOI (1): corporel (verticalité, ancrage et centrage, ouvertures, rayonnement horizontal).

Exercices pratiques et théorie en simultané.

Auto-évaluation (rapport de Soi à Soi)

### 12H pause déjeuner

**13H** Relaxation minute, lâcher prise et pleine conscience en métaposition.

**13H** Recentrage sur les 4 axes du SOI (2,3): Axe respiratoire (Oxygénation, bâillements/étirement, étude du système respiratoire, rappel au calme respiratoire) Axe vocal (axe central P/P, placement vocal, aisance d'élocution),

Exercices pratiques et théorie en simultané et en multitâches.

**13H45** Recentrage sur les 4 axes du SOI (4): Axe cognitif et sensoriel: Siège de la personnalité profonde (centrage et d'expression à partir de siège central du SOI. Les 8 qualités du SOI, réception en interne des perceptions externes).

Exercice pratique : Compter les pensées à partir de l'axe central. S'écouter et se parler seul et pendant un dialogue.

### 14H30 Pause

**14H45** Kit d'outils de la banque PMS suite : Autres outils du capital source et mise en pratique temps réel. Outils personnels.

Fiche : Kit d'outils minutes

**15H** Différenciation entre les stress personnels et les stress externes. Se mettre au centre de toutes ses actions professionnelles et ses relations interpersonnelles. Le « moi et le tous » (2<sup>ème</sup> partie).

### 15H15

Relation miroir et métaposition. Principe de l'écoute active et solidaire.

Jeu de rôle en binôme avec la formatrice. Études de cas apportés par la participante et la formatrice.

Repérer ses injonctions négatives. Se donner le choix pour un leadership augmenté.

Exercice : Mise en situation de choix multiples.

### 15H45

Fiche d'auto-évaluation récapitulative.

Feedback, questions et ajustements

Exercices pour le soir et la semaine qui suit

### Rituel de clôture.

Le **suivi distanciel** et la **visio de formation finale** sont décrits en haut de la page 3 de ce document.



## Ressources

### LECTURES

- « Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs » Marshall Rosenberg
- « Power patate » Florence Servan-Schreiber
- « Le développement de la personne » C.R. Rogers.
- « Les états du moi. Système familial interne IFS » R.Schwarz PDF gratuit en ligne :  
<https://gdellaliberapsy.files.wordpress.com/2017/11/le-système-familial-interne.pdf>
- « Techniques de do-in » JL Abrassart.
- « Le grand livre de la méthode Mézières » Jacques Patté
- « Le guide de la méthode Feldenkrais pour les gens pressés » Franck Wildman
- « L'extraordinaire pouvoir des fascias en mouvement » La méthode Munz Floor . Alexandre Munz
- « Le symbolisme du corps humain » A. de Souzenelle.

### VIDEOS

- La CNV communication non violente avec Marshall Rosenberg <https://www.youtube.com/watch?v=bljRxdN-kl8>
- Richard Schwartz comprendre les IFS internal family system <https://www.youtube.com/watch?v=0JWCvyU8kys>
- « Vice Versa » film 2015 Pixar, vulgarisation sur les IFS pour enfants et adultes.
- 

### SITES PMS

- <https://www.methodepms.com>
- <https://www.artistedesavie.com>
-