



Intitulé

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET CORPORELLE DANS LE MANAGEMENT

PAR LA PRATIQUE ET LA MAÎTRISE DU SELF-LEADERSHIP (méthode PMS)

Public

Cadres, cadres sup et de direction en situation de travail pour développer leurs compétences au travers de parcours initiés par les entreprises.
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

2 jours + 1 jour la semaine qui suit + Suivi d'un accompagnement en distanciel pour la mise en application des outils pendant le travail entre le 2^{ème} et le 3^{ème} jour.

Lieu

Salle de formation de l'établissement client. Adresse dans la convocation.

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

JOUR 1 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.
- Les principes et les fonctionnements de la relation miroir.
- Expression et lecture du langage non verbal.
- Fonctionnement des deux cerveaux et écoute du dialogue intérieur spontané.
- Repérage des paradigmes culturels et des censures limitantes intégrés dans son propre fonctionnement.

JOUR 2 PRATIQUE

- Expérimenter et pratiquer les outils corporels et cognitifs de la banque d'outils PMS applicables immédiatement.
- 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.
- Identifier les manifestations du stress et les montées émotionnelles : les symptômes physiques et comportementaux, les anticiper et les enrayer.
- Pratiquer les alternatives de réaction, s'offrir d'autres perspectives, se donner le choix et développer ainsi sa métaposition.
- S'offrir des gestes de détente et de bien-être, et d'une manière générale, s'apporter un regard plus tendre.

SEMAINE DE SUIVI PENDANT LE 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.

JOUR 3 ANCRAGE

- 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.
- Conserver un état serein dans un environnement stressant en s'ancrant sur l'axe de son Self dans une sécurité intérieure.
- Identifier et s'appuyer sur ses talents naturels, ses spécificités pour renforcer son self-leadership.
- 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.
- Utiliser la relation miroir dans ses relations interpersonnelles et avec les équipes.
- Repérer et éviter les pollutions émotionnelles et réguler les jeux relationnels.
- Rester soi-même en toute circonstances, ancré dans l'axe de son Self.
- Prendre le leadership dans les relations avec les équipes. Apaiser et mobiliser.
- Choisir les paradigmes et les valeurs constitutifs de son style managérial pour un self-leadership ancré et porteur de sens.



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. Les stagiaires les transmettent avec plaisir ce qui crée un effet « boule de neige » et crée un langage commun autour du bien-être.
- 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 entre la 2^{ème} et la 3^{ème} journée de formation, 8 jours.

Cette étape précieuse a pour but la mise en application pendant le travail des outils de la méthode. La formatrice est en contact avec eux 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 les stagiaires dans leurs avancées. Les stagiaires et les binômes partagent leurs pratiques. La formatrice est joignable durant toute cette étape.

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 leur qualité de vie au travail.
- Adopter de nouveaux modes comportementaux.

TRAVAUX PRATIQUES

- Exercices corporels et cognitifs en groupe en binôme et individuels.
- Pratique d'outils de la PMS adaptés aux besoins de chacun.
- Mises en situation.
- Ateliers collectifs et/ou mini ateliers minutes. Pratiques avec son binôme de soutien.

OUTILS PRATIQUES

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

PROTOCOLES MINUTES SELON LES BESOINS DES STAGIAIRES

- Ex. : Protocoles d'écoute et de soutien (pour les binômes). Protocoles de communication. Protocoles au téléphone ...

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



Déroulé – Jour 1

9h Accueil autour d'un café

9H10 Démarrage, installation des stagiaires en binômes. Inclusion, mise en conditions - règles et régulations – Recueil des besoins : Retour et adaptation-

9H 30 Capacité d'autodiagnostic de son état intérieur en temps réel .

Exercice pratique : Présence à Soi corporelle et cognitive.

10H00 Principes et fonctionnements du capital source de la personne.

10H30 Identifier les manifestations du stress: les symptômes physiques et comportementaux, les anticiper pour les éviter. Le « moi et le tous » (1ère partie).

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

Débriefing, questions et ajustements.

11H Pause 15'

11H15 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 simultanés pour chacun des outils en simultané.

12H Recentrage sur les 4 axes du SOI (1): corporel (verticalité, ancrage et centrage, ouvertures, rayonnement horizontal).

Exercices pratiques et théorie en simultanés.

Auto-évaluation (rapport de Soi à Soi)

13H pause déjeuner

13H45 Relaxation minute, lâcher prise.

14H Recentrage sur les 4 axes du SOI (2,3): Axe respiratoire (Oxygénation, bâillements/étirement, étude du système respiratoire, rappel au calme respiratoire)

Exercices pratiques et théorie en simultanés et en multitâches.

14H30 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.

15H00 Pause

15H45 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

16H 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^{ème} partie).

16H15

Jeu de rôle, « mon univers intérieur ». Études de cas apportés par les participants et la formatrice.

16H30

Exercices pour le soir : alternatives de réaction et envies. explications et cas pratiques.

Feedback, questions et ajustements

Rituel de fin de journée.



Déroulé – Jour 2

9h Accueil autour d'un café

9H10 Démarrage, installation des stagiaires.

Exercice pratique : Installation empathique et bienveillante avec soi, optimiser son bien être corporel et cognitif en temps réel.

9H 30 Capacité d'autodiagnostic de son état intérieur en temps réel avec le binôme.

Exercice pratique : Présence à Soi corporelle et cognitive.

10H00 Principes et fonctionnements du grand et du petit cerveau.

10H30 Identifier les manifestations du stress et les montées émotionnelles : anticiper pour éviter. Se mettre au centre de toutes ses actions professionnelles et ses relations interpersonnelles, le « moi et le tous » (2ème partie).

Alternatives de réaction, ouvrir le champ comportemental.

Débriefing, questions et ajustements.

11H Pause 15'

11H15 Kit d'outils de la banque PMS 2^{ème} partie : 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.

12H15 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)

13H pause déjeuner

13H45 Relaxation alpha, pleine conscience en métaposition.

14H Recentrage sur les 4 axes du SOI (2,3): Axe vocal (axe central P/P, placement vocal, aisance d'élocution),

Exercices pratiques et théorie en simultané et en multitâches.

14H45 Triangle parent/enfant/adulte.

15H00 Pause

15H45 Se parler et communiquer avec bienveillance . Communication non violente dans la PMS. Langages toxiques.

16H Dialogue intérieur et ses différentes parts de Soi . S'écouter à partir de son axe central PP. La famille des parts intérieures dans la PMS. Le « moi et le tous » (2^{ème} partie).

16H15

Décharges émotionnelles : repérer les montées , les différentes décharges, utilité des émotions et réalité supérieure en métaposition.

Se donner le choix pour un self-leadership augmenté.

Exercice : Mise en situation de choix multiples.

16H45

Fiche d'auto-évaluation récapitulative.

Feedback, questions et ajustements

Exercices pour la semaine qui suit

Rituel de fin

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



Déroulé – Jour 3

9h Accueil autour d'un café

9H10 Démarrage, installation des stagiaires.

9H 20 Capacité d'autodiagnostic de son état intérieur en temps réel et en multitâches avec son binôme.

Exercice pratique : coach et coaché

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.

10H00 Retours sur les pratiques des outils PMS pendant la semaine de pratique au travail. Témoignages et étude de cas.

10H30 Se mettre sur la ligne de son bien-être intérieur indépendamment de l'environnement. S'autonomiser des influences négatives et des surcharges relationnelles.

Débriefing, questions et ajustements.

11H Pause 15'

11H15 Kit d'outils de la banque PMS 3^{ème} partie: Construire son mode d'emploi de Soi personnalisé à partir des pratiques de la semaine et 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 .

12H15 Recentrage sur les 4 axes du SOI dans la relation à l'Autre et aux équipes .

Exercices avec son binôme : Légèreté et plaisirs du moment pour faire monter son vitalomètre.

Auto-évaluation (rapport de Soi à L'Autre)

13H pause déjeuner

13H45 Relaxation profonde.

14H10 Parent bienveillant : Repérer les paradigmes culturels négatifs et les injonctions. Faire le tri et choisir. Affirmer son style managérial en s'ancrant sur son self.

15H00 Pause

15H45 Se parler, prendre soin de soi et des équipes en simultané dans une communication solidaire. Ecoute empathique de soi et l'Autre. Se mettre au centre de toutes ses actions professionnelles et ses relations interpersonnelles. Le « moi et le tous » (3^{ème} partie) s'installer dans son self-leadership pour prendre son leadership .

16H Différenciation entre les stress personnels et les stress externes. Alternatives aux stress de temps. Prendre son leadership dans les réunions. Alternatives de réaction, ouvrir le champ comportemental. Donner le choix sans lâcher sa direction.

16H15 Identifier les relations toxiques, s'en protéger et les isoler dans les équipes.

Relation miroir et métaposition.

Jeu de rôle en binôme avec la formatrice. Se donner le choix, voir loin, pour un leadership augmenté.

Exercice : Mise en situation de choix multiples.

16H45

Fiche d'auto-évaluation récapitulative.

Feedback, questions et ajustements

Rituel de clôture.



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.