



## Intitulé

### GESTION DU STRESS, 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

3 journées en présentiel, séparées d'une semaine de mise en application des outils pendant le travail accompagnés en distanciel. 2 jours + 8 jours +1 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*<sup>®</sup> : (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.
- 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<sup>ème</sup> et la 3<sup>ème</sup> 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 ...

## Déroulé – Programme type d'une journée en présentiel

### 8h50 Accueil autour d'un café

9h00 Démarrage, installation des stagiaires sur leurs tapis par binôme. Inclusion, mise en conditions

1<sup>er</sup> jour – règles et régulations – Évaluations d'entrée

2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> jour : Évaluation en binôme, auto-évaluation. Débriefing collectif, questions et ajustements

Présentation du thème – Apports théoriques

Exercices pratiques en solo – en groupe – en binômes



### Pause 15'

Apports théoriques

Exercices pratiques en solo – en groupe – en binômes

### 13H / 13h45 pause déjeuner

Apports théoriques

Exercices pratiques en solo – en groupe – en binômes

Études de cas apportés par les participants et le formateur

### Pause 15'

Mise en situation, trainings, jeux de rôles

Récapitulatif. Feedback, questions et ajustements

Exercices pour le soir (1<sup>er</sup> jour) ou la semaine (2<sup>ème</sup> jour)

### 16H45 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.