



# CONNAISSANCE DE SOI ET PERFORMANCE

## ? POURQUOI CE TRAINING ?

Prenez un instant... et pensez au dernier échange tendu que vous ayez eu.

Maintenant posez-vous cette question simple : que se serait-il passé si chaque personne impliquée avait pris un instant pour souffler vraiment avant de se jeter dans la conversation ? Si chaque personne avait été consciente de ce qui se jouait pour soi, curieux de l'autre et pas juste aveuglée par ses intérêts. L'issue aurait-elle été différente ? Probablement !

Cette formation originale vient vous remettre aux commandes pour que vous puissiez demain être pleinement conscient de ce qui se joue pour vous et l'autre.

Un séminaire pour augmenter ses ressources et son niveau de conscience et ainsi mieux naviguer dans sa réalité d'entreprise.

### MODALITÉS

-  2 jours
-  5-10 participants
-  40% d'inputs du formateur  
60% d'études de cas customisées / jeux de rôle / prise de parole

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon les biographes de Steve Jobs, l'invention de l'iPhone est directement liée à sa pratique du Bouddhisme Zen.

En effet deux des éléments innovants de l'iPhone (écran épuré et ergonomie intuitive) seraient liés aux 2 piliers du zen que pratiquait Jobs.

A vos tapis !

## ET ON Y TRAVAILLE QUOI ?

### ■ COMPRENDRE SON HÉRITAGE ET SA POSITION DE VIE

Observer les messages contraignants hérités et comment ils ont façonné notre positionnement profond (Taibi Kahler)  
Poser le diagnostic de sa position de vie via la roue des permissions de Jaoui  
Poser un regard original sur soi via les 5 accords Toltèques  
Identifier son socle de valeurs et son positionnement actuel (alignement, dissonance)

### ■ TRAVAILLER SUR SA CONSCIENCE (DE SOI, DE L'AUTRE)

Se décoller de sa réalité et appréhender le mode « méta »  
Faire et être en conscience grâce à des outils simples (méditation de pleine conscience, outils de coaching, etc.) autour de 4 thématiques clefs :

- Décider
- Ecouter
- S'écouter / s'observer
- Communiquer

### ■ COMPRENDRE ET GÉRER SON STRESS

L'approche par les besoins, la typologie « Symptôme / Besoins » et ses implications sur nos comportements / interactions  
Les pôles de centrage sur soi, sur l'autre et la notion de valeur accordée aux facteurs de stress  
Désamorcer son entrée en zone de stress (l'apport de la process communication et du quadrant d'Ofman)

### ■ RÉGULER SES ÉTATS ÉNERGETIQUES ET ÉMOTIONNELS

Observer et faire évoluer la gestion de sa propre énergie (Tony Schwartz)  
Développer sa régulation émotionnelle via l'approche émotions-valeurs et d'autres exercices de développement personnel (cohérence cardiaque, technique de Havening, etc.)