

# Presence & Leadership Institute

## Leadership Studio

Pratiques somatiques pour le monde de l'entreprise

## Parcours Praticien

2020-2021

## Finalités du parcours

---

Le Leadership studio est un parcours de développement personnel et professionnel par la dimension somatique (corps – esprit). Sur le plan personnel, il vise à vous permettre **d'intégrer plus profondément le corps et les pratiques somatiques dans votre vie** et particulièrement vos challenges de travail.

Sur le plan professionnel, il aidera à **vous sentir encore plus à l'aise et légitime pour introduire la dimension somatique dans les organisations en lien avec le leadership**. Au-delà des contenus et expériences proposés, ce parcours sur la durée d'une année est l'occasion de stimuler vos propres recherches dans le domaine de l'embodiment.

Le parcours à deux dimensions :

- . Connaissances et développement de soi (70%)
- . Intervention en contexte professionnel (30%)

Les deux dimensions se nourrissent mutuellement.

Il est tout à fait possible de suivre le parcours sans avoir l'intention d'intervenir dans les organisations. Pour les coachs et les facilitateurs qui souhaitent intervenir avec le corps dans les organisations, l'intégration et la pratique personnelles est la base sine qua non de l'intervention. C'est donc la priorité du parcours.

La structure pédagogique est identique pour l'ensemble du groupe, qu'on cherche à transmettre ou non.

La certification est optionnelle. Elle sera la reconnaissance de :

- votre engagement dans une recherche à la fois personnelle et professionnelle autour de l'embodiment, l'unité corps esprit dans le contexte du travail ;
- votre capacité à intervenir dans le travail somatique en organisation avec professionnalisme et déontologie ;
- du partage des valeurs portées par Présence & Leadership ;
- de l'appartenance à une communauté de soutien et de recherche.

Le parcours est donc au service de votre développement sur chacun de ces axes.

# Objectifs détaillés du parcours

---

## Axe personnel

- Affiner encore votre connaissance de vous-même via l'approche somatique (embodiment) et pouvoir en parler de façon ouverte et posée.
- Vous sentir plus établi dans votre pratique régulière et affiner vos capacités de régulation de votre état d'être en utilisant votre corps.
- Apprendre à développer sur la durée les dimensions qui vous tiennent à cœur et à aller au-delà de vos limites et de vos habitudes – grâce à votre plan de développement personnel (\*) :
  - Renforcer la puissance de vos intentions,
  - Développer une présence plus rayonnante,
  - Gagner en visibilité,
  - Développer une qualité de votre choix (\*),
  - Acquérir une capacité importante pour vous et/ou dépasser un comportement limitant (\*).

## Axe professionnel

- Savoir exprimer à des managers dans leur langage et démontrer de façon impactante l'importance d'inclure le corps dans leur activité quotidienne.
- Découvrir et expérimenter des dimensions complémentaires de l'embodiment et de nouveaux « outils » issus de sources multiples.
- Revisiter et approfondir la plupart des exercices issus de Présence & Leadership niveau 1 et 2.
- Savoir animer avec un groupe une série de 6 exercices de base avec efficacité pédagogique et déontologie.
- Savoir faire les liens entre tous types d'exercices / pratiques d'embodiment et des objectifs de développement.
- Comprendre les principes génératifs vous permettant de créer vos propres séquences d'exercice en coaching et en groupe.
- Découvrir vos propres pistes de développement en fonction de vos intérêts propres.

## Axe communauté

- Co-crée une communauté de professionnels intervenant avec le corps dans les organisations, qui puisse être pour chacun un lieu de soutien et de recherche sur la durée.

(\*) cf. mes objectifs personnels de développement

# Intervenant sur l'unité corps-esprit : une recherche à incarner

---

## La position du Présence & Leadership Institute : l'intervention commence par soi

- a) Intervenir consiste à respecter les participants dans leur unicité et les aider à s'ouvrir à des possibilités nouvelles susceptibles d'accroître la plénitude de leur vie en les accompagnant dans leur chemin singulier de découverte.
- b) Intervenir ne consiste pas à « faire faire des exercices aux gens ». C'est une transmission.
- c) Pour transmettre, il est nécessaire avant tout d'approfondir le domaine de l'embodiment en soi-même et sous ses différentes expressions. Cela demande d'intégrer réellement des pratiques dans sa vie et d'incarner non pas un idéal mais une recherche.

## Les valeurs dominantes l'Institut Présence & Leadership

---

Nous voulons réunir une communauté de praticiens autour de l'intention de réintégrer le corps dans la conscience individuelle et sociétale, particulièrement dans le monde du travail et de contribuer à un leadership plus authentique au service du vivant. Et c'est aussi autour de valeurs que nous voulons réunir cette communauté.

**L'humilité et l'authenticité** (par opposition au corps comme encore un savoir de plus ou un objet de pouvoir sur l'autre)

**Le respect et la protection des personnes** (par opposition aux démarches manipulatoires)

**L'opérationnalité** (par opposition aux démarches excessivement new age ou ésotérique)

**Le professionnalisme et le soin dans l'exécution.**

**Etre au service de buts élevés** - l'unité, l'évolution, le vivant – et donc pas seulement de la performance.

Nous souhaitons que ce programme soit l'expression de ces valeurs et vous invitons à nous indiquer à chaque fois que cela vous semble ne pas être le cas.

# Les 5 composantes du parcours

---

## 1) Les 6 journées thématiques

C'est le temps de la découverte, de la réception.

Chaque journée a un thème central.

Chaque journée est une occasion à la fois de revisiter les bases Présence & Leadership niveau 1 et 2 et de découvrir d'autres pratiques d'embodiment.

Temps d'échange en grand groupe.

Temps d'écriture.

Les 6 exercices de base qui sont travaillés sous l'angle de la transmission et qui seront utilisés pour la certification seront filmés et accessibles aux participants sous forme de fiche synthèse.

Chaque journée se termine par des indications de travail individuel et en sous-groupe à réaliser pendant l'intersession.

## 2) Le travail individuel

C'est le temps de l'approfondissement personnel et de l'intégration, c'est donc évidemment celui qui compte le plus.

Le travail individuel demandé consiste à :

1. Approfondir sa pratique rituelle quotidienne (méditation, centrage, posture, séquence de mouvement...)
2. Approfondir sa pratique personnelle en situation de travail et/ou de relation (principalement : conscience corporelle et régulation - centrage, ajustements de posture, espace, intention, alliés,...)
3. Affiner son travail somatique individualisé sur son axe(s) de progrès
4. Pratiquer avec régularité une nouvelle discipline de conscience corporelle de votre choix, en lien avec vos axes de développement.
5. Intégrer l'animation des exercices de base vus dans les journées précédentes.
6. Explorer un sujet de recherche libre, entièrement de votre choix.
7. Ecrire et tenir un journal sur 3 dimensions : moi-corps, mon embodiment / mes apprentissages / ma recherche (cf. travaux à mettre en forme et à rendre en fin de parcours)

## 3) Le travail en groupe de soutien

C'est le temps du soutien, le temps de l'apprentissage avec les autres et grâce à eux.

Les groupes de soutien (4-5 participants) ont pour but de

- a) Partager toutes les dimensions du travail individuel (cf. ci-dessus) s'entraider et se challenger.
- b) S'entraîner à l'animation des exercices de base en se donnant du feedback.
- c) Se soutenir (par rapport aux objectifs de développement de chacun et aux challenges du parcours)

Chaque groupe est responsable de sa dynamique et de la qualité de son travail - les difficultés sont bienvenues. Vous êtes encouragés à en faire de vos vécus relationnels des sujets d'apprentissage en utilisant l'embodiment.

#### **4) Les 4 soirées de partage**

Une soirée de régulation à mi-parcours (08/02/2021)

Deux soirées de partage autour des mini-mémoires de recherche individuelle (06/04 et 31/05/2021)

Une soirée festive de débriefe à la rentrée après la clôture (13/09/21)

#### **5) Le séminaire en résidentiel**

C'est le temps privilégié de découverte, de création, de récolte et d'approfondissement des relations, une occasion festive de célébrer nos « moi-corps » et de partager des propositions variées qui seront offertes par Pierre et les participants. Il vise à nous permettre d'aller encore plus loin à partir de tout ce qui aura été travaillé dans l'année.

- a) Restitution des travaux individuels (J-15)
- b) Animation par les participants de leurs créations.
- c) Découverte de pratiques d'embodiment avancées et notamment l'occasion de pratiquer en extérieur
- d) Célébration.

#### **Suites et compléments**

Le Leadership Studio est un parcours collectif. L'accompagnement individuel ne fait pas partie du programme et n'est pas nécessaire. Pour ceux qui souhaitent néanmoins avoir des temps de suivi personnalisé avec Pierre un pack de 3 séances de suivi est une option mise à disposition. Mais bien sûr, en cas de souffrance ou difficulté bloquante, que vous n'arriviez pas à dépasser dans votre travail en groupe de soutien, vous êtes chaudement encouragé à en faire part à Pierre.

Des journées de supervision seront organisées l'année suivante le parcours pour ceux qui veulent rester dans la dynamique collective d'une communauté apprenante.

## Les thèmes des 7 journées thématiques

Programme indicatif, sous réserve des inévitables ajustements en fonction de ce que nous découvrirons ensemble.

	date	Thème	Éléments de programme
1	24- 25 septembre	<b>Les 4 éléments dans le corps</b> : se connaître pour se développer	Les 4 éléments - Embodiment et styles de leadership - Découvrir ses préférences - Elaborer ses objectifs de développement - Designer son parcours de développement Créer les groupes de soutien.
2	16 novembre	<b>Rester ouvert sous la pression</b>	Théorie générale d'embodiment - Repères pour les praticiens - Centrage - Conflit - Entraînement sous pression - Calibrage - Cohérence cardiaque -
3	14 janvier	<b>Donner et recevoir</b> : équilibre et coopération	Yin –Yang - Détente - Contact - Perception de l'autre - Gravité - Points d'appui – Soutien - Inspiration
4	4 mars	<b>Globalité</b> : Habiter tout son corps et suivre la solution du vivant	Intelligence somatique - Proprioception Mouvement interne - Mouvement libre - Résolution créative par le corps - Alignement
5	7 avril	<b>Espace et mobilité</b> : agir avec justesse et dans le temps	Espace - Timing - Relation à la peur - Bouger en groupe – Intervenir - Percevoir les options – Choisir - Etre dans le flow
6	1er juin	<b>Jouer avec sa voix</b> : augmenter sa présence et son impact	Respiration - Archétypes - Emotions – Pratiques individuelles - Exercices de groupes - Visibilité
7	2-3-4 juillet	<b>Séminaire Résidentiel</b>	Programme co-construit sur mesure

## La certification

---

La certification praticien est optionnelle. Pour ceux qui le désirent, la certification est à la fois un challenge stimulant et une reconnaissance` :

- de votre engagement dans la recherche à la fois personnelle et professionnelle autour de l'embodiment, l'unité corps esprit dans le contexte du travail ;
- de votre professionnalisme et déontologie dans le travail corporel en organisation ;
- du partage des valeurs portées par Présence & Leadership ;
- de l'appartenance à une communauté de soutien et de recherche.

### Les conditions de certification

**Avoir suivi l'intégralité du parcours** (une absence en cas de force majeur – non professionnelle est acceptée)

#### Avoir remis 3 écrits:

- Ecrit # 1 : « Moi-Corps », votre propre corporéité /embodiment dans la relation et le travail – Votre compréhension détaillée de préférences et de vos patterns comportementaux et de leur expression corporelle. (tiré de votre journal et à rendre pour mars)
- Ecrit # 2 : « Mes apprentissages », vos gains et découvertes, à travers le parcours de cette année (tiré de votre journal à rendre pour juin)
- Ecrit # 3 : « Mon sujet de recherche et d'exploration » un sujet de recherche de votre choix autour de l'embodiment avec une dimension corporelle et de préférence un lien avec votre contexte professionnel (à rendre pour juin)

#### Avoir fait 3 présentations devant le groupe:

- Présentation 1 : Exprimer dans un langage adapté au contexte de management l'importance d'inclure le corps dans l'activité quotidienne (10')
- Présentation 2 : Animer un des exercices de base tiré au sort (10') en respectant le script donné pendant la formation.
- Présentation 3 : Animer un exercice d'embodiment de votre « création ». (10 à 15')  
En respectant les critères de professionnalisme et déontologie Présence & Leadership Institute qui seront développés dans le parcours.

Le parcours est conçu pour que ces rendus soient étalés tout au long de l'année, les groupes de soutien offriront toutes les occasions de répétitions et d'ajustements et la certification ne devrait être que la célébration du travail déjà effectué.

## Les exercices de base

---

Au terme du parcours praticien, les exercices de base sont ceux que chacun sont invités à animer au pied levé aussi bien avec un groupe qu'en individuel. Ils constituent un début de répertoire idéal pour l'animation en organisation et peuvent être utilisés seuls ou assemblés. Ils peuvent bien évidemment s'articuler avec d'autres propositions. Nous avons sélectionné des exercices qui nous semblent les plus simples à animer et qui offrent à un public novice à la fois une introduction, le B.A. BA de l'embodiment et les démonstrations, principes et pratiques puissantes et essentielles qui déjà peuvent faire une énorme différence dans la vie des participants.

Ces exercices seront filmés en vidéo et à la disposition des participants.

Nous rappelons que ce parcours n'est pas l'équivalent de la formation LE Coach Training de Wendy Palmer.

EXERCICES DE BASE PRATICIEN		
1.	L'ACCORDAGE	Un ensemble de mouvements conçus pour énergiser, équilibrer, renforcer et tonifier son énergie et accroître sa conscience corporelle. En groupe cette série permet de s'accorder afin de préparer un travail en équipe. (# pratique, entraînement)
2.	LE LEVIER MAGIQUE	Un exercice pour réaliser combien la posture reflète et conditionne de l'état d'être et qu'en changeant de posture on change son état d'esprit et sa relation au monde (#démonstratif)
3.	LE CENTRAGE	Sous ses 3 formes 2', 5', et « Bling », un processus de centrage en 4 parties pour apprendre au corps à être aligné, détendu et rayonnant. (# pratique centrale)
4.	LE CENTRAGE GUIDÉ EN PENSANT A UN EPISODE STRESSANT	Un exercice pour faire découvrir le centrage et aider à réaliser l'impact de la posture sur sa relation à une situation problématique (# démonstratif)
5.	POIGNEE DE MAIN CENTREE	Identifier son pattern corporel et développer sa capacité à rencontrer et inclure chaque personne de façon calme et détendue dès le premier contact. (# révélateur, application)
6.	LA BOUCLE DE L'ACTION (Tenshingoza)	Une série d'exercice de renforcement de son énergie de leadership : la capacité à inclure et se connecter à l'inspiration, à trancher, à persister dans l'action, à honorer la récolte, et à revenir à l'état neutre. (# pratique, entraînement)

Nous partons du principe que les fondamentaux de l'animation peuvent être travaillés à partir de ces exercices.

## Questions réponses

---

### **Pour qui ce parcours ?**

Pour les personnes qui veulent être encore plus pleinement et profondément elles-mêmes, dépasser leurs limites et travailler avec la dimension corporelle avec intégrité et professionnalisme.

Pour les personnes qui recherchent un cadre à la fois exigeant et bienveillant pour effectuer un travail soutenu exigeant et multiforme incluant la participation à des groupes de soutien, et les écrits (écrits / travail de recherche/pratiques)

### **Pourquoi Leadership Studio ?**

Parce que le leadership que nous voulons affirmer commence par le leadership de soi, la capacité à se remettre en question et à développer consciemment son potentiel.

Parce que le travail demandé est exigeant, il demande la volonté d'adopter de nouvelles pratiques. Ce travail demande clarté de l'intention et de la discipline dans l'exécution, ce sont à la fois des expressions de leadership et cela contribue à le renforcer.

Studio : car nous offrons un espace de recherche, de jeu et d'expérimentation, où il ne s'agit pas de réussir mais d'essayer, d'observer et d'apprendre.

### **Travail individuel ou collectif ?**

Le travail proposé est à la fois individuel et collectif. La force et le soutien du collectif sont de grandes aides pour apprendre et traverser les obstacles. Les modes d'enseignement, la structure du programme et les groupes de soutien favorisent la possibilité de créer une véritable communauté apprenante. L'apprentissage encore et encore du collectif avec ses joies et ses difficultés est essentiel pour aborder une discipline en construction et pour transformer le monde.

### **A qui ce parcours ne convient pas ?**

Si vous souhaitez travailler uniquement seul(e) et n'avez pas envie de vous impliquer dans un groupe,

Si vous n'êtes pas prêt(e) à vous impliquer entre les sessions,

Si vous cherchez juste des outils à utiliser avec ou sur les autres,

Si votre but est d'animer l'ensemble des exercices créés par Wendy Palmer dans le cadre de Leadership Embodiment (cf. avertissement)

Si vous n'êtes pas intéressé par approfondir la connaissance de vous-même et à travailler sur vos limites,

Alors ce parcours ne vous conviendrait pas.

### **Et si je ne suis pas prêt à faire tous les rendus ?**

Les écrits sont un soutien pour vous aider à prendre au sérieux votre volonté d'investiguer le champ de l'embodiment et approfondir votre travail personnel. C'est le cadre proposé mais chacun est libre de son engagement. Vous avez la possibilité de déclarer en début de parcours si vous ne souhaitez pas animer les exercices de bases et si vous ne souhaitez pas participer à la certification. Auquel cas, les rendus ne sont pas nécessaires. Les écrits #1 (« moi-corps ») et 2 (« mes apprentissages ») restent conseillés même de façon brève sur 1 ou 2 pages. Votre participation au groupe de soutien est nécessaire pour la bonne dynamique de l'ensemble.

## Si j'habite hors Paris

Me contacter et nous trouverons un mode de participation qui convient.

### Avertissement :

Le Leadership studio propose un éventail très large de pratiques issues de nombreuses écoles et traditions pour votre propre développement personnel et pour votre inspiration. Le leadership studio n'est pas destiné à vous permettre d'animer l'ensemble des exercices que vous expérimenterez. En fonction de votre expérience, certains exercices sont faciles à reproduire et vous êtes bienvenus de les utiliser. D'autres demandent une formation de formateur spécifique ; ainsi, nous rappelons que la formation à l'animation des fondamentaux de Présence & Leadership se fait via le Leadership Embodiment Coach Training (LECT) dispensé par Wendy Palmer.

## Témoignages

---

*Un vrai soutien au moment de mon propre changement de vie,*

*Nous avons partagé des moments et eu des échanges d'une grande richesse qui m'ont ému*

*J'ai une meilleure compréhension de mes fonctionnements (mes patterns)*

*J'ai développé ma présence quand j'anime*

*J'ai appris à ressentir ce qui se passe (autour de moi et en moi), à faire avec, et en profiter.*

*J'ai exploré une nouvelle manière (paradigme) d'envisager le leadership ; le rôle des leaders dans le monde*

*J'aborde autrement mes accompagnements en coachings individuels : j'aide les leaders à observer leurs réactions, à utiliser le centrage pour développer de la confiance en eux et avec les autres*

*Je fais des liens entre différentes pratiques qui se renforcent l'une, l'autre (L.E., clown, yoga...)*

*J'ai pu approfondir les apports des neurosciences*

*J'ai rencontré une communauté de professionnels d'une grande diversité, et donc, d'une grande richesse : ouverture et curiosité*

*J'ai encore mieux pris conscience de l'importance de se centrer, garder son axe, prendre soin de son espace ... et Tout cela dans la DETENTE.*

*J'ai apprécié que Pierre me pousse à aller chercher cette écoute de mon corps que je ne fais pas naturellement*

*J'ai apprécié l'expertise de Pierre, le partage de son cheminement et sa recherche permanente, sa générosité et son enthousiasme,  
Et en même temps la liberté d'exploration !*

....Au plaisir d'apprendre ensemble