

## **Formation : Les fondamentaux de Présence et Leadership Embodiment - niveau 1**

### **Introduction :**

Les leaders et toute personne travaillant dans le monde des organisations ont aujourd'hui à faire face à un nombre croissant de défis : suractivité et pression accrue, confusion et complexité, luttes de pouvoir, nécessité de réactions justes et de plus en plus rapides, besoin de se mobiliser et de mobiliser les équipes sur la durée malgré l'épuisement et le désengagement... Ces défis mettent chacun à rude épreuve et leur demande d'acquérir de nouvelles compétences. Mais plus les responsabilités augmentent, plus il est nécessaire de développer son leadership personnel, un leadership adapté aux challenges de notre temps.

### **Objectifs pédagogiques : acquisition et développement des compétences**

#### **Développer sa présence et son leadership pour une plus grande performance individuelle et collective.**

Avoir plus d'impact en faisant moins d'effort.

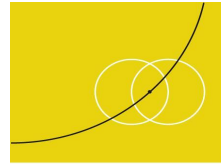
Gagner en stabilité, en congruence, en ouverture, en puissance et en confiance en vous.

Développer une qualité de présence, qui donne accès à toute son potentiel d'intelligence – intellectuelle, relationnelle, émotionnelle et créative, surtout face au stress.

Les outils Présence & Leadership vous permettront d'exprimer en toutes situations les qualités de bases d'un leadership authentique :

1. Rester centré et créatif face aux difficultés, à l'incertitude et au stress
2. Ecouter et inclure les autres quels qu'ils soient
3. Exprimer avec impact votre intention et ce qui compte pour vous
4. Diriger avec puissance et souplesse

La méthode Présence et Leadership a été développée aux Etats Unis par Wendy Palmer sous le nom © Leadership Embodiment. Basée sur l'intelligence somatique, c'est une réponse innovante scientifique et pratique pour maintenir de hauts niveaux de performance en dépensant moins d'effort.



**A l'issue de la formation vous serez capable d' :**

- Utiliser la présence et les techniques psychocorporelles pour développer un leadership chaleureux et puissant
- Repérer par la dimension corporelle vos patterns comportementaux qui vous limitent
- Identifier des façons d'être et des ressources qui vous permettent d'avoir plus d'impact en faisant moins d'effort
- Vous autoréguler par un processus de centrage utilisable en quelques secondes
- Renforcer votre capacité d'exprimer ce qui compte pour vous en utilisant les ressources de l'espace
- Avoir les pratiques qui vous permettent de développer sur la durée les qualités de leadership qui comptent pour vous

**Public concerné :**

Cette formation s'adresse aux Leaders, managers, consultants, coachs,... travaillant dans ou avec les organisations.

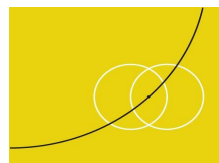
Toute personne en situation quotidienne d'interactions et de challenges ayant besoin de tout leur potentiel d'intelligence surtout face au stress.

Professionnels ayant déjà des compétences de base et souhaitant un perfectionnement pour développer tout leur potentiel relationnel, cognitif et créatif.

Elle s'adresse également à ceux qui ont besoin d'avoir plus d'impact, d'aisance dans tous les domaines clés du leadership détaillés précédemment dans les objectifs de la formation.

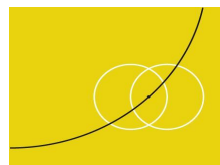
**Contenu de la formation :**

Pierre Goirand Conseil – 29 boulevard Jules Ferry, 75011 Paris – 06 15 02 44 52 –  
RCS Paris – Siret 39799789100031– N° TVA intracommunautaire FR24397997891/00031  
N° déclaration d'activité 11752493975



## I. Journée 1

Séquence	Eléments de modalités
Accueil et Introduction	<i>Les questions des participants</i> <i>Les qualités du leadership</i> <i>Les bases de la présence</i> <i>Expériences et démonstration</i> <i>Témoignages et Apports théoriques</i>
Le rôle du corps et de la présence dans le leadership	<i>Repérage des trois centres et de leur impact</i>  <i>Tensions physiques et variations du champ perceptif et de l'état émotionnel</i>
Les effets du stress sur son comportement	<i>Impact du centrage sur les pensées et les capacités de perception</i>  <i>Expériences et démonstration</i>  <i>Apport des neurosciences et de la recherche</i>
Découverte de son pattern individuel	<i>Le changement de paradigme : opérer à partir d'une présence centrée</i>
Apprentissage du centrage	<i>Expérimentations du processus de Centrage</i>  <i>avec un partenaire</i>
Comment j'entre en relation	<i>Les trois centres dans la relation</i>  <i>Expériences et démonstration</i>



Fermeture et  
ouverture dans la  
relation

*Etudes des différentes qualités de présence  
dans la rencontre*

*Exploration du face à face*

*Différence entre les limites nécessaires et  
les barrières qui excluent*

Explorer sa façon de  
diriger / être dirigé

*Le pattern psycho corporel individuel en  
dirigeant un partenaire*

*Expérience et démonstration*

*Ajustement*

Comment garder son  
cap et traverser les  
obstacles

*Identification de son pattern individuel face  
aux obstacles : abandon, passage en force,  
blocage*

*Expérience et démonstration*

*travail sur l'alternative : l'intention, l'axe et  
les appuis*

*le rôle du triangle dans les situations  
d'affirmation*

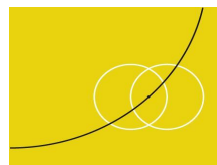
Quelle posture pour  
soutenir la pression ?

Repérage de ses tendances individuelles et  
ajustement

## **II. Journée 2**

Séquence

Eléments de modalités



Débrief du travail  
d'intersession

*Apprentissage et difficultés*

*Entendre les qualités travaillées en  
intersession et les mises en application*

*Apprendre les uns des autres*

Silence

*Apprendre à observer, mettre à distance et  
à contenir*

Echauffements

*Série d'exercices simples pour augmenter la  
conscience corporelle et développer son  
énergie de leader*

Affiner le repérage de  
son propre pattern

*Centrage à distance Repérer la tension dès  
qu'elle se produit*

*Expérience*

*Travail à deux en situation de dirigeant et de  
diriger*

Garder son axe et  
Augmenter sa fluidité  
face à la complexité

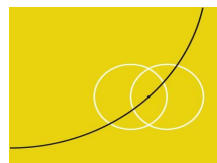
*travail sur l'axe en mouvement*

*Augmenter la sensation de l'espace*

*Travail à deux et quatre sur la fluidité en  
mouvement en situation de non contrôle*

Affirmer ce qui est  
important pour soi

*Dire son point de vue face à une personne  
sans violence mais avec impact*



Recevoir du feedback  
en restant centrée

*Exercice à 2 : recevoir la critique en restant  
stable et ouvert*

Faire opposition  
respectueusement

*Recevoir en restant stable*

Regarder le point de  
vue de l'autre

*Exercice de groupe*

*Travail sur un véritable désaccord*

Centrage devant une  
audience

*Pivoter et rediriger*

*Le centrage instantané*

Recommandations  
pour la pratique au  
quotidien en situation  
de travail

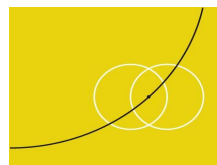
*Comment développer son leadership sur la  
durée*

Clôture

## **Moyens et méthodes pédagogiques :**

**La formation est conçue comme un laboratoire, elle est composée d'une**

Pierre Goirand Conseil – 29 boulevard Jules Ferry, 75011 Paris – 06 15 02 44 52 –  
RCS Paris – Siret 39799789100031– N° TVA intracommunautaire FR24397997891/00031  
N° déclaration d'activité 11752493975



**alternance d'exercices et de mises en situations, de débriefing et d'apports.** Le programme de base est adapté par le formateur aux questions et objectifs spécifiques des participants.

Apport des recherches en neurosciences sur le rôle de la posture sur la perception, les facultés cognitives et décisionnelles.

Apport sur l'intelligence somatique (capacité d'utiliser les ressources de son corps dans le monde du travail).

L'essentiel de la formation est construite à partir d'exercices de simulation sur les situations clés du management :

- Comment j'entre en relation
- Comment je dirige une équipe
- Comment je réponds à un feedback négatif
- Comment je maintiens mon point de vue
- Comment je reçois un point de vue différent
- Comment je traite des oppositions
- Comment je gère les déconvenues, les crises et les contretemps
- Comment je traverse les obstacles
- ...

Pour chaque séquence

- Etude détaillée des patterns psycho-corporels en situation de stress et d'interaction.
- Apprentissage de postures qui donnent accès au recul, à l'ouverture d'esprit, aux ressources créatives, à la relation inclusive, à la capacité d'écoute et à la puissance d'affirmation,
- Chaque exercice donne lieu à un apport et un débriefing en groupe.

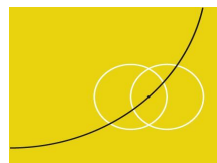
Apprentissage de pratiques utilisables au quotidien pour développer sa présence et son leadership sur la durée.

L'intersession est soutenue par 4 messages envoyés aux participants (1 par semaine). Chaque message propose un rappel et un focus sur une des pratiques.

Après la formation, les participants reçoivent les liens avec les vidéos correspondant aux pratiques clés de la formation.

**Durée et lieu de la formation :**

**Cette formation se déroule en présentiel sur Paris et a lieu sur deux jours (soit 14 heures) pour faciliter l'intégration et les résultats concrets :**



1 session d'introduction d'une journée

1 mois de pratique individuelle sur le lieu de travail

1 séance d'approfondissement d'une journée

## Profil du formateur :

Pierre Goirand ( HEC, MBA New York University), 64 ans est un consultant international reconnu. C'est un pionnier de l'intelligence collective dans les organisations. Facilitateur de transformations, il aide les équipes à être au meilleur d'elles-mêmes. Il enseigne depuis 18 ans une approche intégrale du leadership. Il intervient pour de nombreuses entreprises et collectivités (SNCF, Orange, Mac Donald's, Hp, ONU ...). Ses recherches l'ont amené à développer des pratiques au croisement de nombreuses disciplines artistiques, corporelles et martiales qui sont à la fois innovantes et enracinées dans des sagesses ancestrales. Pierre est le premier instructeur certifié par Leadership Embodiment International en France.



## Modalités d'évaluation :

Retour en continu par le formateur après chaque exercice, pendant la durée de la formation.

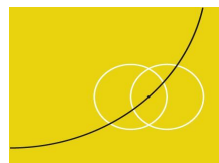
Un questionnaire d'autoévaluation complété par le participant est envoyé en amont de la formation. Ainsi nous avons donc la possibilité de recueillir et de vérifier les atteintes des objectifs.

## Tarifs :

- salariés pris en charge par son employeur : 995 €HT

Pierre Goirand Conseil – 29 boulevard Jules Ferry, 75011 Paris – 06 15 02 44 52 –  
RCS Paris – Siret 39799789100031– N° TVA intracommunautaire FR24397997891/00031  
N° déclaration d'activité 11752493975





- Indépendants : professions liées à l'accompagnement (consultants, formateurs, facilitateurs) : 495 €HT
- Professionnels de l'accompagnement appartenant à une association à but non lucratif ainsi que les particuliers voulant se former à titre personnel : 306 €HT

**Contacts :**

[contact@presenceleadership.net](mailto:contact@presenceleadership.net)

06 15 02 44 52

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogique sont à évoquer impérativement à Pierre GOIRAND, référent handicap, avant toute inscription afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.